TX
725
A74

MGA PABORITONG LUTUING PILIPINO

ARCEO

UP CHE LIBRARY
HE012001

MGA PABORITONG LUTUING PILIPINO

(Recipes in Pilipino and English)

TINIPON AT ISINAAYOS NI

LIWAYWAY A. ARCEO 1924-

NILIMBAG NG
LIWAYWAY PUBLISHING, INC.

HE-3320 TX 725 A74

COPYRIGHT, 1969

ni

LIWAYWAY A. ARCEO

at ng

LIWAYWAY PUBLISHING, INC.

Waláng bahagi o mga bahagi ng aklát na itó ang maáaring sipiin sa anó mang paraán nang waláng nasusulat na pahintulot ng may-akdâ at ng publisista.

Nilimbág sa Maynilà, Repúbliká ng Pilipinas

PAGHAHANDOG

Sa mga Maybahay at Ginang ng Táhanan
at sa mga Kusinera ng
Kinabukasan

Pagkilala

DANGAL A. GLORIOSO: *sa pagmamakinilya sa mga orihinal na manuskrito.*

ADRIAN AMORSOLO: *sa disenyo sa pabalat at ilan sa mga larawang-guhit sa kabuuan ng aklat.*

DOMING GUTIERREZ at MAX LALATA: *sa mga larawang-guhit.*

CELIA A. BAUTISTA: *sa pagbasa sa mga pruweba at pag-aanyo sa aklat.*

Ang Nasa Aklat na Ito

MULA SA MAY-AKDA 9

UNANG BAHAGI

1. ANG PAGLULUTO NG BABOY 15
   - Litson 15
   - Litson Kawali 15
   - Sarsa ng Litson 15
   - Embutido 15
   - Hamon (1) 16
   - Hamon (2) 17
   - Asadong Baboy 17
   - Binagis 17
   - Bola-bolang Baboy 17
   - Baboy at Kabute 17
   - Kaldereta 18
   - Longganisa 18
   - Menudo 18
   - Relyenong Pata 18
   - Sinigang na Baboy sa Bayabas 19
   - Umba 19
   - Utak ng Baboy 19

2. ANG PAGLULUTO NG KARNE 21
   - Mitsado (1) 21
   - Mitsado (2) 21
   - Morkon 22
   - Dila ng Baka 22
   - Bola-bolang Karne (1) 22
   - Bola-bolang Karne (2) 23
   - Kaldereta 23
   - Kari-kari, May Gata 23
   - Goto Espesyal 23
   - Karne Manilenya 24
   - Nilagang Karne 24
   - Karne Norte at Repolyo 24
   - Karneng Nilitson 25
   - Karne at Manok 25
   - Sinigang na Karne sa Sampalok 25
   - Steak a la Tagalog 26

3. ANG PAGLULUTO NG GULAY 26
   - Bulanglang (1) 26
   - Bulanglang (2) 27
   - Kalabasa, Hipon at Bagoong 27
   - Dininding 27
   - Ginisang Ampalaya 27
   - Ginisang Munggo 28
   - Ginisang Sitaw 28
   - Ginisang Sitsaro 28
   - Ginisang Toge 29
   - Gulay na Langka 29
   - Laksa 29

Relyenong Sili 29
Relyenong Talong 29

4. ANG PAGLULUTO NG ISDA 30
Adobong Isda 31
Pastel na Bangus 31
Sarsa ng Pastel na Bangus 31
Relyenong Bangus 32
Sarsa ng Relyenong Bangus 32
Biya sa Gata 32
Bola-bolang Isda at Petsay 32
Kroketas na Isda 33
Eskabetseng Apahap 33
Isda Imperyal 33
Hinurnong Laman ng Isda 33
Hito at Ampalaya 34
Isdang May Miswa 34
Menudong Isda 34
Mole 34
Pesang Dalag 35
Pescado Royale 35
Pinais 35
Piniritong Isda (1) 36
Piniritong Isda (2) 36
Putserong Dalag 36
Isda sa Sarsa 37
Ang Sarsa 37
Sardinas Pilipino 37
Sarsa Blanka 37
Sinigang na Bangus 37
Sinaing na Dilis 38
Sinigang na Dilis 38
Totsong Bangus (1) 38
Totsong Bangus (2) 38

5. ANG PAGLULUTO NG ITLOG 39
Itlog at Kamatis 40
Itlog at Mustasa 40
Itlog at Patatas 40
Piniritong Itlog 40
Relyenong Itlog 40

6. ANG PAGLULUTO NG LAMANG-DAGAT 42
Ginataang Bagoong at Alamang 42
Eskabetseng Alimango 42
Alimango sa Sarsa 42
Bola-bolang Halaan 42
Halaan Espesyal 42
Kroketas na Hipon 43
Hipon at Gulay 43
Ginisang Hipon sa Sibuyas 43
Piniritong Hipon 43
Hipon at Sarsa 43
Relyenong Pusit 44
Sugpo 44
Piniritong Talaba 44
Ginisang Tulya sa Dahong-sili 44
..... 45

Ginisang Tulya sa Mais 45
Tortilyang Tulya 46

7. ANG PAGLULUTO NG MANOK 46
Relyenong Manok 46
Sarsa ng Relyenong Manok 47
Pastel na Manok 47
Kalderetang Manok at Baboy 47
Manok na Barbekyu 48
Sarsa ng Manok na Barbekyu 48
Pitso ng Manok at Keso 48
Manok a la Binondeña 48
Manok na May Curry 48
Nilagang Manok 49
Pakam 49
Manok sa Pinya 49
Putserong Manok 49
Manok sa Supot 50
Tinutungan 50

8. ANG PAGLULUTO NG PANSIT AT LUMPIYA 52
Pansit Molo 52
Balutan ng Pansit Molo 52
Pansit Gisado 52
Miki at Atay ng Manok 53
Pansit-Manok 53
Pansit Lang-lang 53
Pansit na May Sabaw 54
Pansit Tagalog 54
Lumpiyang Bangus 54
Lumpiya Barangay 55
Lumpiyang Ubod 55
Apa ng Lumpiya 55
Bitso o Sarsa ng Lumpiyang Sariwa 55

IKALAWANG BAHAGI

1. ATSARA AT BURO 58
Atsarang Kangkong 58
Atsarang Labanos 58
Atsarang Mangga 58
Atsarang Balat ng Pakwan 58
Atsarang Papaya 59
Atsarang Santol 59
Atsarang Sayote 59
Burong Mustasa 60
Atsarang Sili 60
Bagoong na Itlog ng Isda 60
Bagoong na Talaba 60
Balaw-balaw 60
Binurong Baboy 61
Burong Isda 61
Burong Itlog 61

2. ENSALADA 63
Ensaladang Buko 63
Ensaladang Bungang-kahoy 63

Papaya Jumbo 63
Ensaladang Pinya 63
Ensaladang Kamatis at Letsugas 64
Ensaladang Kamyas 64
Ensaladang Katuray 64
Ensalada Guagueña 64
Ensaladang Letsugas 64
Ensaladang Bulaklak ng Malunggay 65
Ensaladang Hipon 65
Ensaladang Hipon at Gisantes 65
Ensaladang Isda 65
Ensaladang Makaroni 66
Ensaladang Patatas 66

3. KANIN 67
Arroz a la Valenciana 67
Arroz Molido 67
Bringhe 67
Arroz a la Cubana 68
Arroz Español 68
Arroz a la Luzeña 68
Kustilyas ng Baboy at Kanin 69
Sinaing sa Sabaw ng Manok 69
Sinangag 69

4. MATAMIS AT HIMAGAS 70
Flan Kalabasa 70
Leche Flan, Gata 70
Leche Flan, Gatas 70
Leche Flan, Puti ng Itlog 71
Leche Flan, Pula ng Itlog 71
Arnibal ng Leche Flan 71
Matamis na Kamatis 71
Matamis na Kamyas 71
Gulaman at Malagkit 71
Halo-halo 72
Matamis na Langka 72
Matamis na Mani 72
Matamis na Milon 72
Matamis na Niyog 72
Matamis na Pili 73
Haleyang Pinya 73
Haleyang Saging 73
Sampalok na Kendi 73

5. SARSA 73
Sarsang Kamatis 74
Sarsang Hamon 74
French Dressing 74
Sarsa sa Hipon 74
Sarsa sa Isda 75
Sarsang Matamis at Maasim 75
Sawsawang Wansoy 75

6. SOPAS 75
Sopas na Goto 75
Sopas na Gulay 76
..... 76

Sopas na Halaan 76
Sopas na Mais 77
Sopas na Manok (1) 77
Sopas na Manok (2) 77
Sopas na Patatas 77
Sopas na Sibuyas 78

7. TIRANG PAGKAIN 78
Bola-bolang Isda (Tirang Prito) 78
Kardilyo (Tirang Pritong Isda) 78
Kroketas na Hipon (Tirang Halabos na Hipon) 79
Pastel (Tirang Karne) 79
Paksiw na Litson 79
Budin (Tirang Tinapay) 80
Puting Cake (Tirang Puti ng Itlog) 80
Malambot na Leche Flan (Tirang Pula ng Itlog) 80

IKATLONG BAHAGI

1. INUMIN—MALAMIG AT MAINIT 82
Buko 82
Katas ng Guyabano 82
Katas ng Prutas sa Balat ng Pinya 83
Gata at Gulaman 83
Inuming Saging 83
Limonadang Pipino 83
Pontseng Pipino 83
Salabat 84
Tsa 84
Tsa na May Yelo 84

2. MINANDAL 86
Bibingka Pilipina 86
Bibingka Kawali na May Palaman 86
Bibingkang Kamoteng-kahoy 87
Bibingkang Pinipig 87
Bibingkang Tinapay 87
Bombones de Arroz 87
Ginataang Halo-halo 88
Maha Blanka 88
Masapodrida 88
Maruyang Mais 88
Nilupak 89
Paciencia 89
Puto-bumbong 89
Puto-Maya 89
Putong-Puti 89
Sinudsod 90
Sinukmani 90
Sumang Kamoteng-kahoy 90
Tamales 90

3. PULUTAN 91
Dilis 91
Kilawing Dilis 91
Sitsaron na Balat (1) 91
Sitsaron na Balat (2) 92
Sitsaron na Umpelya 92

TANGING BAHAGI 95
..... 95
1. PAGGAWA NG CAKE 95
Angel Food Cake 96
"2-Egg Cake" 96
Fiesta Banana Cake 96
Cake na Merengge 97
Piyonono .....
Wedding Cake .....

MGA DAHONG-DAGDAG 99
MGA URI NG PAGLULUTO 100
MGA SUKAT AT KATUMBAS 100
INIT NG HURNO AT KATUMBAS 101
MGA KATAWAGAN SA INGLES AT KATUMBAS .....

ENGLISH SECTION 105

FROM THE AUTHOR .....

SPECIAL DISHES

Lechon 108
Liver Sauce for Lechon 108
Chicken Relleno 108
Chicken Relleno Gravy 108
Embutido 108
Morcon (Beef Roll) 110
Pancit Molo 110
Arroz a la Filipina 111

SIMPLE DISHES

MEAT AND PORK

Kari-kari 113
Sauteed Bagoong 113
Kilawin 113
Adobo 114
Mechado 114
Beef Sinigang 114
Beef Tapa 114
Bachoy 115
Dinuguan (Pork Dish With Pig's Blood) 115
Longaniza 115

CHICKEN

Adobo With Coconut Milk .....
Chicken Nilaga 116
Chicken Pesa 116
Chicken Pochero 116
Chicken Tinola 117
..... 117

FISH

Broiled Bangus .....
Cardillo 117
Fish Escabeche 118
..... 118

Bia Paksiw
Apahap Sinigang 119
Bangus Relleno 119
Sauce for Bangus Relleno 119
Bangus en Tocho 119
..... 119

NOODLES AND LUMPIA

Pancit Palabok
Pancit Tagalog 121
Lumpia Labong 121
Lumpia Wrappers 122
Lumpia Sauce 122
Lumpia Fried 122
..... 122

VEGETABLES

Sauteed Amargozo
Bulanglang 123
Okoy 123
Pinacbet 123
Sauteed Togue 124
..... 124

REFRESHMENTS AND SNACKS

Young Coconut
Coconut Milk With Gulaman 125
Mango Ade 125
Papaya Ade 125
Arroz Caldo With Goto 125
Bibingka Cassava 126
Bibingka Pinipig 126
Corn Guinataan 127
Cuchinta 127
Ensaimada 128
Saba Fritters 128
Puto 129
Suman Sa Ligia 129
..... 129

DESSERTS

Bukayo
Coconut Jam 130
Leche Flan 130
Preserved Santol 130
Syrup for Preserved Santol 131
..... 131

PICKLED FOOD

Bagoong Alamang 131
Balaw-balaw 131
Dalag Buro 131
Papaya Pickle 132
..... 132

GLOSSARY 133

Mula sa May-akda

ANG MGA LÚTUING nasa aklát na itó ay hindî naminináangkíng aming sarili ni orihinál; manapá'y minana sa sariling kusinà ng aming iná ang ilán; samantalang ang ibá ay tinipon, sinubok at iniangkóp sa makabagong kapamuhayan ngayón at sinikap na maihandâ sa lalong madalíng paraán at sa pinakamababang halagá. Hindî lamang mga likás na lútuing Pilipino ang natítipon dito, kundî gayón din ang iláng putaheng buhat sa ibáng bansâ, na sa pagpapasalin-salin ng mga lahì ay ibinilang na rin nating bahagi ng ating sariling kúsinaán.

Hinati-hatì namin ang aklát ayon sa pángunahíng sangkáp ng lútuin upáng magíng madalî ang paghahanáp, at ang pamamaraán ng paghahandâ at paglulutò ay ang pinakamadalíng paraáng aming natutuhan upáng maunawaan at masunód, hindî lamang ng mga datihan nang naglúlutò, kundî lalò na ng mga nagsísimuláng mangusinà. Magíng ang mga bagong kasál, ang mga bagong nagsásarilí, ang mga tin-edyer at mga batà, magíng lalaki o babae, ay tinítiyák naming hindî mahíhirapan sa paglulutò sa gabáy ng maliít na aklát na itó.

Bukód sa mga pang-araw-araw na lútuin at mga putaheng ukol sa hindî karaniwang pagkakátaón, tagláy rin ng aklát na itó ang iláng kaalaman ukol sa pagkain, na magiging mahalagá upáng matamó ang pinakamabuti sa pinakamaliít na dami. At bilang karagdagang handóg, náritó rin ang mga katawagáng banyagang karaniwang násasabát natin sa mga aklát sa paglulutò na násusulat sa Inglés, at ang mga katumbás na tagurî sa ating sariling wikà.

Ang tinútukoy na *puswelo* sa mga lútuin ay hindî ang karaniwang ginágamit natin sa pag-inóm ng kapé, kundî ang karaniwang *measuring cup* na may katumbás na 8 onsa. Ang kutsara at kutsarita ay hindî ang karaniwang nasa ating hapág-kainán, kundî ang karaniwang *measuring spoons* na nabíbilíng huwego. Ang ibá pang katumbás na sukat ay makikita sa may dakong hulihán ng aklát.

Ang pagtitimplá ng asín, toyò, o patís, na ginamit namin sa mga lútuin ay batay sa aming sariling panlasa, kayâ ang mga iyón ay máaring baguhin upáng maayon sa inyóng panlasa at sa kagustuhan ng inyóng mag-anak. Gayón din ang maáaring gawín sa paglalahók ng

pamintá—maáaring isama o hindî, ayon sa inyóng pansariling kagustuhan.

Ang hulíng bahagi ng aklát na itó ay nasusulat sa Inglés, bilang handóg natin sa mga kaibigang banyagà.

Ináasahan naming makákamít ng mga magmámay-arì ng aklát na itó ang kasíyahang aming natamó sa pagsubok namin sa mga lútuing kabilang dito.

—LIWAYWÁY A. ARCEO
Patnugot, Pitak ng
Táhanan at Sining
Lingguhang Liwayway

28 Marso, 1969
Maynilà, R.P.

Ang Bawa't Bilang ng

LINGGUHANG

LIWAYWAY

Ang pinakamalaganap na babasahin sa buong

bansa

ay nagtataglay ng isang namumukod na pitak ukol sa tahanan at sining na kababasahan ng mga bagong pamamaraán ng pagluluto o **resipe** na inihahanda ni LIWAYWAY A. ARCEO, ang sumulat ng aklat na ito.

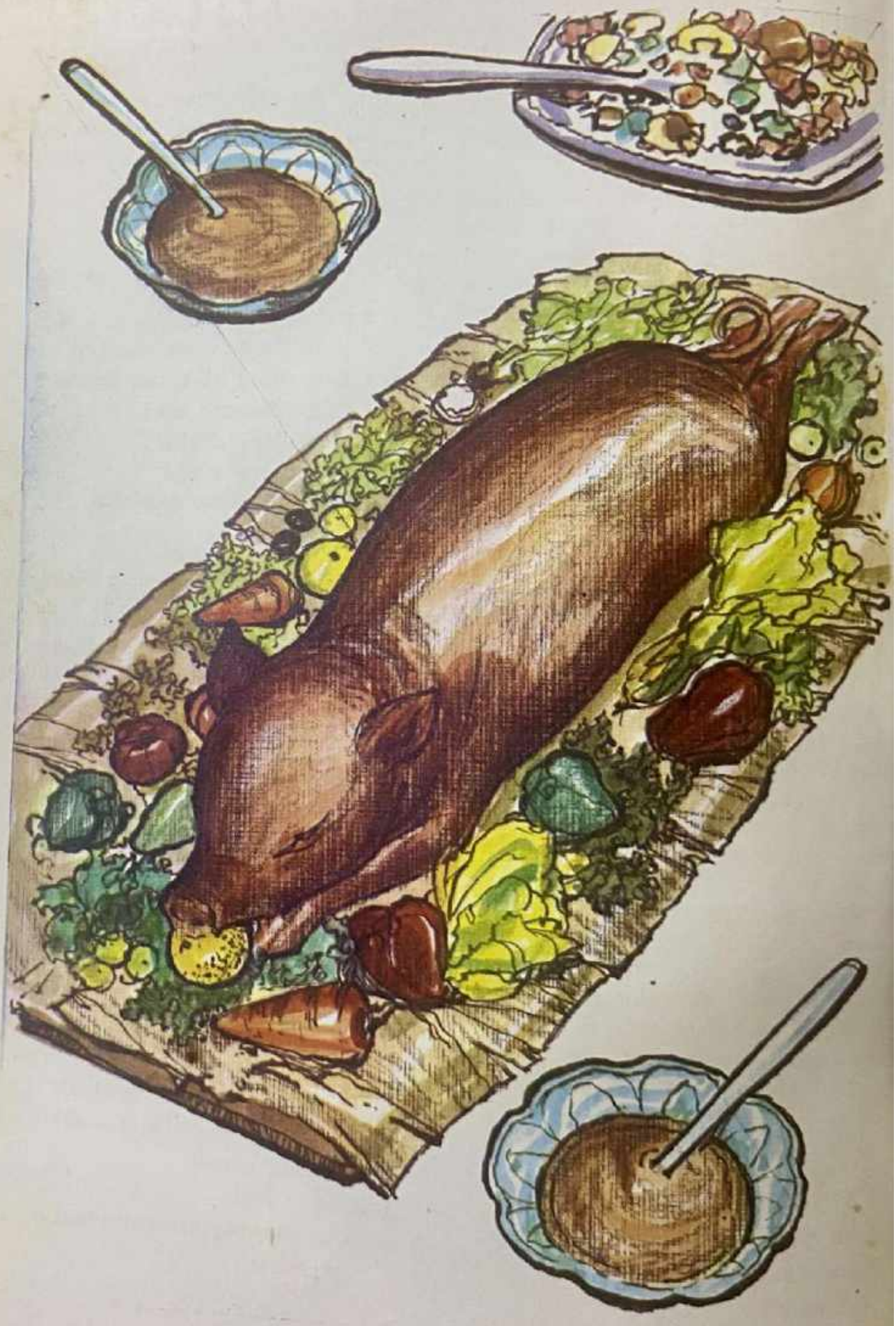
Bukod sa pitak na ito ay hitik na hitik pa sa iba't ibang uri ng mababasa na tulad ng komiks, artista at pelikula, mga seryeng nobela, mga lathalain at balita na lubos na kinagigilawan ng mga lalaki at babaing bumubuo ng angaw-angaw na pamilya.

Ang Lingguhang LIWAYWAY

ay inilalathala ng LIWAYWAY PUBLISHING, INC., Maynila, na naglalathala ng BISAYA, HILIGAYNON, BANNAWAG, ZOOM KOMIKS, TOP KOMIKS, BOLD KOMIKS, at SONG CAVALVADE & TOP MELODIES.

UNANG BAHAGI

"Lechon de Leche"



I. ANG PAGLULUTO NG BABOY

ISANG BAHAGI ng ating hapag ang malimit ay nauukol sa baboy. Hindi magiging ganap ang ano mang pistahan at tanging araw kung walang litson, at sa maraming tahanan, ang pang-araw-araw na pagkain ay hindi nagiging kalugud-lugod sa mga bata kung walang baboy.

Sa pagbili ng baboy, piliin ang hindi mapusyaw ang kulay ng laman at ang taba ay hindi tulog, at hindi gaanong makapal ang balat, maliban kung ang binabalak lutuin ay litsong kawali. Iwasan ding bumili sa mga hindi natitiyak na nagdaan sa pagsusuri ng matadero ng lungsod o ng sino mang may kapangyarihang gumawa niyon upang makatiyak sa uri ng bibilhin.

Hindi lamang ang laman ng baboy ang masustansiya, kundi maging ang mga lamang-loob, na mayaman sa protina at yero.

LITSON

Ang baboy na lilitsunin ay kailangang malinis na malinis at tuyo ang balat bago isalang. Punuin ng dahon ng sampalok ang tiyan at isara ang biyak sa sikmura sa pamamagitan ng leteng o malambot na yantok. Kung *lechon de leche* at sa hurno lulutuin, buhusan ng kumukulong tubig ang buong katawan at patuyuin bago haplusan ng toyo upang pumula. Kung sa baga, tuhugin ng kawayan ang baboy at habang pinipihit ay pahiran maminsan-minsan ng tinunaw na mantika ang buong katawan.

LITSON KAWALI

1 kilong liyempo ng baboy
4 na puswelong tubig
2 kutsarang asin
mantika

Pakuluang buo ang liyempo sa tubig na may timplang asin. Bayaan hanggang sa lumambot ang balat. hanguin at patigisin. Palamigin. Magpakulo ng mantika, sapat upang lumubog ang baboy. Dito iprito ang liyempo hanggang sa lumutong ang balat.

SARSA NG LITSON

1/3 puswelo ng giniling na atay ng baboy, inihaw
6 na sibuyas tagalog, tinadtad
8 butil na bawang, dinikdik
1/2 puswelong biskotso, dinikdik
3/4 na puswelong suka
1/2 puswelong asukal
1 1/2 puswelong tubig
3/4 na puswelong paminta, dinikdik
1 kutsaritang asin
2 kutsarang langis-pamprito

Kung gusto ay ang naka-latang *liver spread* ang gamitin. Pagsamasamahin ang atay, tubig, suka, biskotso, asukal, asin at paminta. Haluing mabuti at itabi.

Igisa ang bawang sa mainit na langis. Kapag mapula na ay hanguin ang kalahati sa ipiniritong bawang. Itabi. Isunod dito ang sibuyas. Lantahing mabuti. Idagdag ang inihandang atay. Bayaang kumulo nang hindi hinahalo. Bago ihain ay ibudbod sa ibabaw ang piniritong bawang.

EMBUTIDO

1/2 kilong laman ng baboy, giniling
4 na vienna sausage, biniyak
4 na vienna sausage, tinadtad
1 pirasong sinsal
1 itlog, nilaga
1/4 na puswelong atsarang matamis, tinadtad

1 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang paminta
1 kutsaritang vet-sin
1/2 puswelong arina
1 itlog, hilaw
1/4 na puswelong pasas

Pagsama-samahin ang giniling na baboy, *vienna sausage*, asin, paminta, *vet-sin*, atsara, arina at itlog na hilaw. Haluing mabuti.

Sa sinsal ay iayos ang mga sangkap na ito. Ilatag hanggang sa maging 1/4 na pulgada ang kapal. Sa ibabaw nito ay iayos naman ang mga hiwa ng itlog na nilaga, hiniwang *vienna sausage*, atsara at pasas. Ilulon. Balutin sa katsa at pakuluan sa sabaw ng buto. Pagkaluto ay hanguin at palamigin sa repriheradora. Hiwaing pabilog na manipis bago ihain.

HAMON (1)

1. Ihanda ang isang kilong baboy. Piliin ang malaman, hugasang mabuti, gilitan ang makakapal na bahagi at isabit upang tumulo.

2. Ihanda ang gagamitin: 1 puswelong asin, 1/3 puswelong asukal na pula at 1/2 kutsaritang salitre. Paghalu-haluin ang mga sangkap na ito at hatiin sa tatlong bahagi.

3. Ibudbod ang isang bahagi ng panimpla sa baboy at ilagay ito sa isang sadyang sisidlan. Bayaang dalawang araw. Sa ikalawang araw, baguhin ang ayos ng baboy. Budburan uli ng nalalabing panimpla.

4. Sa ika-4 na araw, alisin sa sisidlan ang baboy. Hugasan. Ibabad nang 20 minuto sa tubig upang mabawasan ang alat. Isabit pagkatapos at patuluin. Maaari na itong pausukan.

5. Upang maragdagan ang lasa ng hamon, singitan sa mga gilit ng paminta, dinikdik na klabo de komer at dahon ng laurel.

6. Ganito ang pagpapausok: Isabit ang hamon sa tapat ng isang karaniwang kalang may gatong. Ang usok ay magagawang maukol lamang sa hamon kung magbubutas ng dalawang lata ng gas at pagpapatungin ito sa ibabaw ng kalan. Bayaang mausukan nang mula sa 6 hanggang 8 oras upang magkaroon ng ginintuang kulay ang hamon.

Narito naman ang paraan ng pagluluto: Maaaring hiwaing maninipis at iprito sa mantika, kung kailan kailangan. O gawin ang paraang ito:

Hugasan ang hamon, ilagay sa kaserola, at ilubog sa dalawang puswelong tubig na may halong 1/3 puswelong asukal, ilang dahon ng laurel, ilang butil ng paminta at 1 puswelong katas ng pinya. Isalang at bayaang kuluan hanggang sa maluto. Hiwain sa karaniwang paraan.

Kung makapal ang taba, budburan iyon ng asukal at plantsahin ng pinagbagang siyanse.

HAMON (2)

1 kilong baboy, na may bahaging tadyang o kustilyas, nguni't inalisan ng buto
2 kutsarang asukal
3 kutsarang asin
1 kutsaritang salitre
1/4 na puswelong corn syrup

Paghalu-haluin ang asin, asukal, salitre at arnibal hanggang sa maging pasta. Timplahan ang baboy sa pamamagitan ng 1/2 sa sangkap na ito. Itabi. Pagkaraan ng 24 na oras ay itimpla uli ang nalalabing kalahati.

Tipisin ang baboy at talian ng leteng.

Balutin sa karaniwang *wax paper* o palara at itago sa repriheradora.

Ang paraan ng pagluluto:

Pakuluan sa pinaghalong 1/2 puswelong katas ng pinya sa lata at 3/4 na puswelong *corn syrup* sa loob ng 1 oras. Tiyaking atay-atay o mahina ang gatong.

Pagkaluto ay alisin ang taling leteng at hiwain sa karaniwang paraan.

ASADONG BABOY

1/2 kilong liyempo
1/4 na puswelong kabute
8 malalaking apulid Intsik
1/4 na puswelong hibe
1 ulong bawang
1/2 puswelong toyo
1 kutsaritang asukal

Alisan ng balat ang baboy. Ibabad sa tubig sa loob ng 15 minuto ang kabute, apulid, hibe at bawang, na pinaghiwa-hiwalay ang butil. Pagkatapos ay banlawan. Isama sa toyo at asukal. Dito ilagay ang baboy. Dagdagan ng 1/2 puswelong tubig at pakuluan sa atay-atay na gatong hanggang sa lumambot.

Kung maaaring pasingawan ay ibabad sandali ang baboy sa pinaghaluhalong mga sangkap bago pasingawan nang dalawang oras. Lagyan ng palamuting binanliang kangkong upang mabawasan ang pagiging mamantika.

BINAGIS

2 puswelong baboy
3/4 na puswelong atay ng baboy
1 1/2 puswelong puso ng baboy
3/4 na puswelong bato ng baboy
suka
2 kutsaritang bawang, dinikdik
1/4 na puswelong sibuyas, ginayat
1 siling pula, hiniwang pahilis at manipis
asin

Pakuluan ang baboy hanggang sa lumambot. Hiwaing maliliit na pahilis. Ganito rin ang gawin sa atay, puso at bato. Timplahan ng suka at asin. Kapag malapit nang maluto ay isama ang atay at sili at lutuin nang husto.

BOLA-BOLANG BABOY

2 puswelong giniling na baboy
2 kutsarang toyo
1 kutsaritang asukal
1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang paminta
1 kutsaritang gawgaw
2 sibuyas na mura, tinadtad
2 kutsaritang dinikdik na luya
langis o mantikang pamprito

Initin muna ang paminta sa kawali bago dikdikin at salain. Isama sa iba pang sangkap, pati ang gawgaw, at haluing mabuti. Ilagay sa kawali ang mantika o langis at bayaang kumulo. Saka lamang simulang ihulog ang bola-bolang baboy. Bayaan sa mahinang apoy hanggang sa maluto.

BABOY AT KABUTE

1/2 kilong baboy
1 kutsarang tinto
1 1/2 puswelong kabute sa lata, hiniwa at pinatulo
1 kutsarang toyo
3/4 na kutsaritang asin
1 1/2 kutsaritang vet-sin
1 1/2 kutsaritang asukal
2 1/4 na puswelong tubig
paminta
1 1/2 kutsaritang gawgaw, tinunaw sa 1/2 puswelong malamig na tubig

Bahagyang palamigin ang baboy sa repriheradora at hiwaing manipis, na tulad sa makapal na papel. Painitin ang isang kawali. Dito ilagay ang baboy at nang kumatas ang mantika. Samantalang niluluto, wiligan ng tinto. Pagsama-samahin ang toyo, *vet-sin*, asin, tubig, asukal, paminta

at kabute. Pakuluan. Ibuhos dito at haluin ang tinunaw na gawgaw at tubig. Bayaan sa apoy ng 1 minuto.

KALDERETA

1/2 kilong baboy, hiniwa sa pirasong ang laki ay ayon sa gusto
1/2 kilong karne, hiniwang tulad ng baboy
4 na guhit ng ginadgad na kesong pula
2 sibuyas bumbay, tinadtad
4 na butil na bawang, dinikdik
1 tsorisong Bilbao
1 latang maliit ng sarsitsas
1/2 puswelong brandy
1 puswelong aseytunas
1/2 librang mantekilya
1 latang tomato sauce
1 latang siling pula, hiniwang maliliit na pahaba
asin

Tunawin sa kaserola ang mantekilya at igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang karne at baboy. Papulahin at bayaang kumuan sa mantekilya bago idagdag ang *tomato sauce* at *brandy*. Takpan at pakuluan. Kapag malambot na ang baboy at karne, isama ang iba pang sangkap.

LONGGANISA

1/2 kilong laman ng baboy, may taba
1/2 kutsarang asin
1 kutsaritang paminta
1/2 puswelong suka
1 ulong bawang, tinadtad
1/8 kutsaritang salitre
asukal na pula

Gilingin o tadtarin ang baboy. Timplahan ng asin at haluing mabuti. Isunod ang paminta, suka, bawang, salitre at asukal. Haluin uli. Bayaang mga 2 oras upang tumalab ang timpla.

Ilagay ang mga sangkap na ito sa pinatuyong bituka ng baboy. Talian sa habang nais ang bawa't longganisa. Patuyuin sa araw.

MENUDO

1 puswelong garbansos
1/2 kilong baboy
1/4 na kilong atay, hiniwang maliliit na pukawadrado
4 na kamatis, tinadtad
1/2 latang tomato sauce
1 na patatas, hiniwang maliliit na pakuwadrado
1 butil na bawang, pinitpit
2 sibuyas, ginayat
1 kutsarang toyo
asin

Ilagang malasado ang baboy sa 1 puswelong tubig. Hiwaing maliliit na pakuwadrado. Itabi.

Igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang kamatis. Idagdag ang baboy at atay. Timplahan ng asin. Bayaang kumulo nang ilang saglit. Lagyan ng kaunting tubig at *tomato sauce*. Kapag kumukulo na ay isunod ang patatas. Huling ilagay ang garbansos. Itimpla ang toyo. Lagyan ng *vet-sin* kung gusto.

RELYENONG PATA

1 pata ng baboy, inalisan ng buto
1/3 kilong baboy
1 kutsarang salitre
2 kutsarang tubig
1 kutsaritang asin
1/2 puswelong toyo
2 puswelong tubig
2 kutsarang asukal
2 kutsarang hinebra laurel
2 kutsaritang asin
2 kutsarang gawgaw, tinunaw sa 1/4 na puswelong tubig

Itabi ang pata ng baboy matapos alisan ng buto. Hiwaing malalaki ang laman ng baboy. Itabi rin. Tunawin ang salitre. Idagdag ang asin.

Pagsama-samahin ang laman ng baboy at ang nakuha sa pata, gayon din ang tinunaw na salitre. Itago sa repriheradora nang mula sa 24 hanggang 48 oras.

Ilagay sa loob ng pata ang laman ng baboy. Tahiin ang bukasan. Ilagay ang pata at ang iba pang mga sangkap, maliban sa gawgaw, sa isang kaserola. Pakuluin hanggang sa lumambot.

Palamigin at hiwaing maninipis bago ihain. Ibuhos dito ang katas ng pinaglutuan, na sinamahan ng tinunaw na gawgaw.

SINIGANG NA BABOY SA BAYABAS

2/3 kilong laman ng baboy
1/3 kilong tadyang ng baka
8 bayabas na hinog
2 kutsarang asukal
asin
3 butil na bawang
4-5 puswelong tubig

Palambutin ang baboy at karne sa kailangang tubig. Talupan ang bayabas at alisin ang buto. Hiwaing maliliit o dikdikin ang laman ng bayabas at isama sa pinalambot na karne at baboy. Timplahan ng asin at asukal.

Masarap na isawsaw ang sinigang na ito sa ginisang bagoong na alamang.

UMBA

1 kilong baboy, hiniwa ayon sa gustong laki
2 butil na bawang, pinitpit
1 puswelong tubig
2 kutsarang toyo
2 kutsarang asukal na pula
2 kutsarang mantika
1 kutsaritang asin
1/2 puswelong suka
ilang tangkay na oregano
1 dahon ng laurel
bulaklak ng saging

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap maliban sa bulaklak ng saging at isalang. Pakuluan hanggang sa lumambot ang baboy at lumapot ang sabaw. Bago hanguin ay isama ang bulaklak ng saging na hinugasan at pinalambot sa tubig.

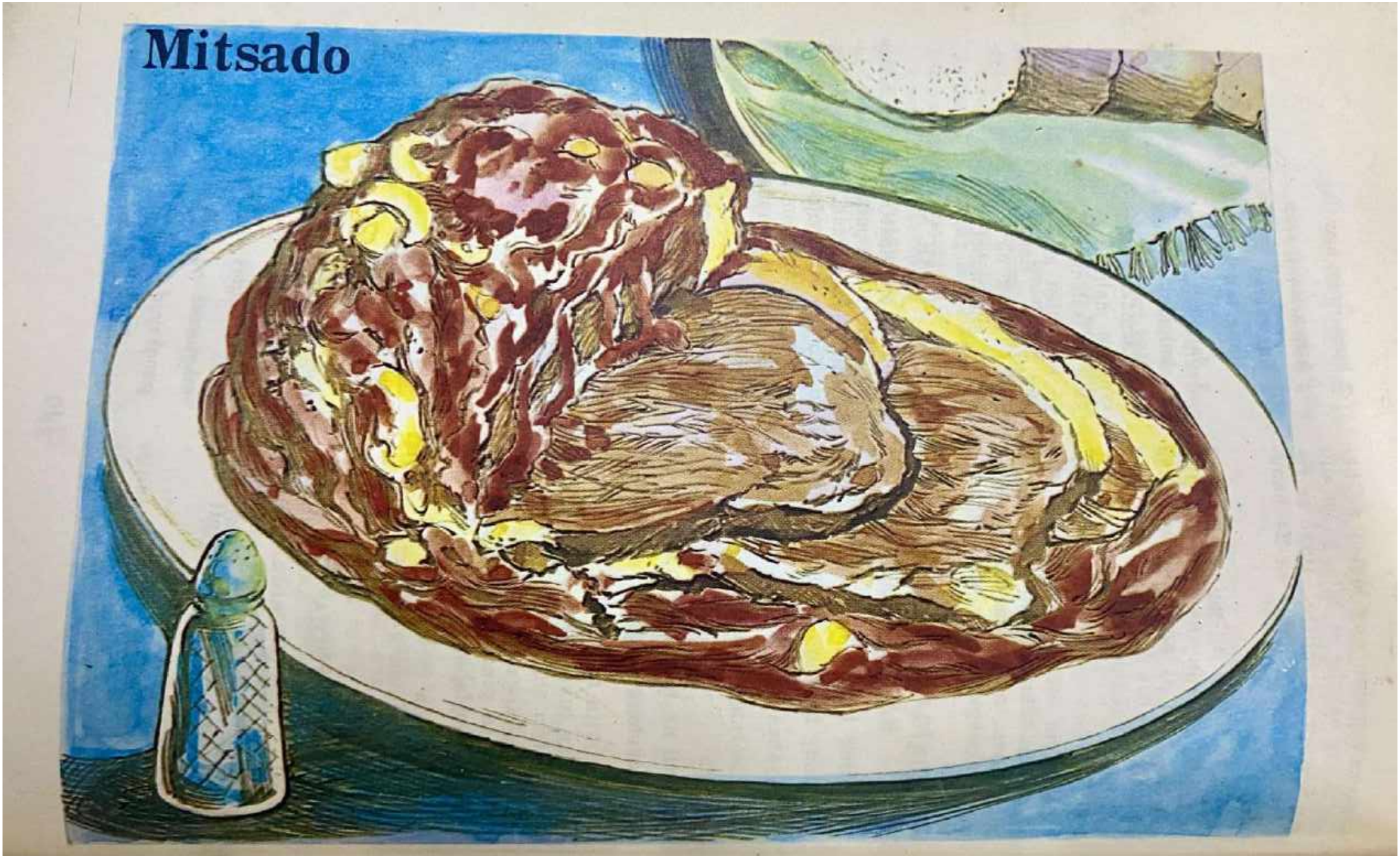
UTAK NG BABOY

Linisin ang apat na utak ng baboy at pakuluan sa 1 puswelong tubig. Ligisin sa pinaglagaan pagkatapos. Ihalo rito ang 4 na pula ng itlog, 2 puti ng itlog, 2 kutsarang gawgaw, 1 puswelong gatas ebaporada, kaunting asin at *vet-sin*.

Isalin ang pinaghalu-halong sangkap na ito sa dalawang hulmahan o liyanera na may sukat na 8 pulgada, bilog o kuwadrado. Pasingawan nang 30 minuto.

Palamigin at hiwain sa maliliit na kuwadradong piraso o hugis-kalamay. Ilubog ang bawa't piraso sa pinaghalong binating 2 puti ng itlog at 2 kutsarang gawgaw. Iprito.

Ang kaserolang nasunog ang ilalim dahil sa nanikit na pagkain ay madaling malilinis kung huhugasan habang mainit pa. Maililigtas din ang mga daliri kung magsusuot ng guwantes na goma at pangkayod na plastik ang gagamitin.


Mitsado

2. ANG PAGLULUTO NG KARNE

ANG PANIWALA ng marami na ang mamahaling bahagi lamang ng karne ang masustansiya ay salat sa katotohanan. Ang pinakamahal na bahagi ng karne ay mawawalan ng sustansiya kung hindi wasto ang pagluluto, at ang lalong mumurahin ay lalabas na kasing-sustansiya at sinsarap ng mamahaling bahagi, kung wasto ang paghahanda at pagluluto

Ang sariwang karne ay mapula at buhay ang hilatsa ng laman at ang taba ay manilaw-nilaw na malinaw Hindi malata sa salat at walang maanggong amoy. Ang lamang mangitim-ngitim at tabang tulog ay nagpapahiwatig na natinggal na ang karne.

Kung ang lulutuing karne ay elado o inimbak sa *freezer*, huwag bayaang ganap na lumambot uli iyon bago lutuin. Higit na mabuting habang niluluto ang karne ay saka napapawi ang pagkaelado kaysa bayaang lumambot muna, upang maiwasan ang pagsingaw ng taglay na sustansiya.

Sa paglalaga, pakuluin muna ang tubig bago ihulog ang karne upang magsara ang kutis ng laman at nang matipon sa hilatsa ang sustansiya at lasa. Kung nagpapalambot ng karne at kakailanganing magdagdag ng tubig sa sabaw, huwag babantawan ng malamig na tubig: tiyaking ang idaragdag ay kumukulo rin. Kung hindi ay magbabantilawan ang karne at lalong tatagal sa paglambot.

MITSADO (1)

1 kilong karne, baka
4 na sibuyas bumbay
1/2 puswelong suka
taba ng baboy
1 lata ng sarsa ng kamatis, maliit
6 na patatas, biniyak
1 dahon ng laurel
1/2 puswelong mantika
1 kutsaritang paminton
asin

Gilitan ang karne at isingit ang mahahabang piraso ng taba. Ilagay sa kawali ang karne, sibuyas na tinalupan nguni't hindi hiniwa, patatas, laurel, suka, sarsa ng kamatis at asin. Pantayan ng tubig. Takpan at pakuluan sa atay-atay na apoy hanggang sa lumambot. Isunod ang paminton. Kung malambot na at halos natutuyuan, ilagay ang mantika Haluin. Hiwain bago ihain.

MITSADO (2)

1 kilong karne, hiniwa sa pirasong ang laki ay tig 1/4 na pulgada ang kapal
3 malalaking sibuyas bumbay
1 puswelong kamatis na hinog ilang hiwa ng taba
1 dahon ng laurel
1 kutsarang paminton
asin
paminta, dinikdik
1 puswelong suka
2 puswelong tubig
1 kutsaritang vet-sin

Isingit sa mga hiwa ng karne ang mga hiwa ng taba. Timplahan ng asin at paminta. Bayaang 1 oras. Iprito sa mantika pagkatapos. Lagyan ng tubig, suka, laurel, kamatis, sibuyas at *vet-sin*. Takpan at isalang sa gatong na mahina. Bayaan hanggang sa halos ay matuyuan. Isama sa dakong huli ang paminton. Pakuluan pa hanggang sa lumapot ang sabaw.

Maaaring samahan ng piniritong patatas kung gusto.

MORKON

1 kilong karne, tinapang buo, 1/4 na pulgada ang kapal
3 hiwang bacon
4 na vienna sausage, hiniwang mahahabang manipis
2 itlog, nilaga, hiniwang tig-4 na piraso
1/4 na puswelong toyo
2 kutsarang katas ng kalamansi
1/4 na puswelong kesong pula, hiniwang mahahabang manipis
2 itlog, nilaga, hiniwang tig-4 na piraso
1/4 na puswelong toyo
2 kutsarang katas ng kalamansi
1/4 na puswelong kesong pula, hiniwang mahahabang manipis
4 na pirasong atsarang pipino, hiniwang mahahabang maninipis
1/2 puswelong carrot, hiniwang mahahabang maninipis
3 puswelong sabaw ng buto
2 kutsarang arina
1/4 na kutsaritang asin
1/2 kutsaritang vet-sin
1/4 na puswelong langis-pamprito

Ibabad ang karne sa toyo at katas ng kalamansi. Iayos ang mga hiwa ng *vienna sausage, bacon,* itlog, keso, *carrot* at atsara sa ibinabad na karne. Ilulon ang karne at talian. Igumon sa arina at iprito sa langis hanggang sa pumula.

Ilagay sa isang kaserola ang karne. Lagyan ng 5 puswelong sabaw ng buto. Timplahan ng asin at *vet-sin*. Takpan at pakuluan hanggang sa maluto. Samahan ng arina ang sabaw upang lumapot.

Hanguin sa sarsa at hiwaing pabilog na manipis bago ihain. Ibuhos sa ibabaw ang sarsa.

DILA NG BAKA

2 kilong dila ng baka
6 na patatas, hiniwa
1 malaking siling pula, ginayat
1 malaking siling berde, ginayat
2 kutsaritang asukal
1 puswelong tomato sauce
2 kutsaritang Perrins Sauce
2 kutsaritang hinebra
1/4 na librang mantekilya
3/4 na puswelong tinadtad na sibuyas
1/2 puswelong tubig
asin

Linising mabuti ang dila at pakuluan sa tubig na may asin at kayurin ang balat. Pagkatapos ay pakuluan nang tuluyan sa tubig hanggang maluto. Hiwain. Itabi.

Tunawin ang mantekilya sa kawali at igisa ang sibuyas. Isunod ang *tomato sauce,* tubig, hinebra at patatas. Lutuing mabuti. Isama ang dila, *Perrins sauce,* asukal at sili. Timplahan.

BOLA-BOLANG KARNE (1)

1/2 kilong giniling na karne
1 itlog
1 1/2 kutsaritang asin
1/4 na kutsaritang paminta
1/2 puswelong giniling na mais, hilaw
4 na puswelong kumukulong tubig
1 lata ng kamatis
1 siling berde, hiniwang maliliit
1 malaking sibuyas bumbay, hiniwang maliliit
2 kutsarang katas ng karne
1 kutsarang arina

Paghalu-haluin ang karne, binating itlog, asin, paminta at 1/2 puswelo ng giniling na mais. Gumawa ng maliliit na bola-bola. Igulong sa kaunti pang giniling na mais. Itabi.

Ihanda ang sarsa. Isama ang tubig sa kamatis. Isunod ang siling berde at sibuyas. Isalang at bayaang kumulo. Isama ang katas ng karneng maiiwan sa sisidlan, gayon din ang arina. Haluin habang hinihintay na kumulo. Timplahan. Dito ihulog ang mga bola-bola at bayaang kumulo sa loob ng 45 minuto.

BOLA-BOLANG KARNE (2)

1/2 kilong karne, giniling
3 pirasong pan amerikano
1/4 na puswelong gatas ebaporada
5 tangkay ng sibuyas na mura, hiniwang maliliit

Pagsamahin ang tinapay at gatas. Bayaang 10 minuto. Isunod ang karne, sibuyas na mura, kaunting asin at kaunting paminta. Haluing mabuti. Ibola-bolang maliliit at iprito. Ilagay sa isang kaserola.

Ibuhos dito ang 1 puswelong gatas ebaporada at 1 kutsaritang katas ng kalamansi. Takpan at pakuluang 5 minuto.

KALDERETA

1/2 kilong karneng baka, hiniwa sa laking gusto ang mga piraso
1/4 na puswelong suka
1 sibuyas, hiniwang maliliit
1/2 puswelong giniling na atay o liver spread
10 pamintang buo
1 kutsaritang dinikdik na bawang
1 kutsaritang asin
1/2 puswelong tomato sauce
2 puswelong kumukulong tubig
1 dahon ng laurel
1 siling pula, hindi maanghang, hiniwang mahahabang maninipis
1/4 na puswelong langis-pamprito

Ibabad ang karne sa pinaghalu-halong suka, paminta, asin at bawang sa loob ng 2 oras. Iprito ang karne sa langis. Idagdag ang sibuyas at bayaan sa apoy hanggang sa maluto. Isunod ang *tomato sauce* at tubig. Isama ang dahon ng laurel at sili, at kung gusto ay 10 aseytunas na buo. Bago hanguin ay isama ang atay upang lumapot ang sarsa.

KARI-KARI, MAY GATA

1 buntot ng baka
4 na talong, karaniwang laki
1 niyog, kinudkod
1 taling sitaw
1 puso ng saging, saba
asin
6 na labanos, karaniwang laki
1/4 na litrong mani
1/4 na puswelong atsuwete
2 kutsarang bagoong bataw
usbong ng kalabasa

Hiwain sa gustong laki ang buntot ng baka at ilaga hanggang sa lumambot. Hiwain at alisan ng gilid ang sitaw. Hiwain din ang puso ng saging at talong. Talupan at hiwain ang labanos. Putulin ang mga usbong ng kalabasa at alisin ang magaspang na balat. Ibusa ang mani at dikdikin. Kunin ang kulay ng atsuwete. Gatain ang kinudkod na niyog. Isama ang lahat ng sangkap, maliban sa mani at bagoong, sa nilagang buntot ng baka. Ilagay ang mani upang lumapot ang sabaw.

Ang bagoong ay igisa sa bawang at mantika, at gawing sawsawan ng kari-kari.

GOTO ESPESYAL

1 kilong goto, nilaga at pinalambot at hiniwa sa maliliit na piraso
1 tsorisong Bilbao, hiniwang maliliit

1 latang karaniwang sarsitsas, hiniwang maliliit
1 latang tomato sauce
1 puswelong tubig
1 latang siling pula, hiniwang maliliit
1 puswelong aseytunas
1 maliit na bote ng langis ng oliba
1 puswelong nilagang garbansos
1 kutsaritang Worcestershire sauce
3 kutsaritang brandy
1 kutsaritang asukal repinado
1 sibuyas na karaniwan ang laki, ginayat
asing panimpla

Igisa ang bawang at sibuyas sa langis ng oliba, at kapag lanta na ay isunod ang goto, *tomato sauce* at tubig. Bayaang kumulong mabuti hanggang sa halos ay matuyuan. Idagdag ang *brandy*, asukal at ang iba pang mga sangkap. Haluing mabuti at timplahan ng asin.

KARNE MANILENYA

1/2 kilong karneng baka
1/2 kilong baboy
2 carrot, katamtaman ang laki
2 patatas, katamtaman ang laki
1 sibuyas, ginayat
1 latang tomato sauce
1 puswelong tubig
1 kutsaritang asukal repinado
1 kutsaritang hinebra
1 dahon ng laurel
asing panimpla

Hiwain ang karne, baboy at mga gulay sa maliliit at mahabang piraso. Igisa ang sibuyas sa mantika at bayaan hanggang sa pumula. Idagdag ang *tomato sauce* at tubig. Pagkulo ay isama ang karne, baboy, laurel at hinebra. Takpan at bayaang kumulo hanggang sa lumambot ang karne. Idagdag ang patatas, *carrot*, at asukal. Bayaang kumulo hanggang sa maluto ang gulay. Timplahan ayon sa panlasa.

NILAGANG KARNE

Maghanda ng lomo ng baka na may isang kilong timbang. Magpakulo ng tubig na may asin o patis. Pag kumukulo na, ihulog ang karne at takpan. Pagkaraan ng 10 minuto ay hinaan ang gatong at bayaan nang lumambot ang karne. Kapag luto na ang karne ay hulugan ang sabaw ng tinalupang patatas, *carrot* at sibuyas na buo. Hintaying maluto ang mga gulay.

Kung ihahain ay alisin sa sabaw ang karne at ilagay sa isang bandehado. Ipaligid ang mga gulay. Itabi ang sabaw sa pagluluto ng sopas.

KARNE NORTE AT REPOLYO

4 na puswelong ginayat na repolyo
1/4 na kutsaritang asin
1/3 puswelong tubig
2 kutsarang mantekilya o margarina
1 latang karne norte, pinalamig muna sa repriheradora bago pinag-apat
1 1/2 kutsaritang arina
1 kutsarang mustasa sa bote
2 kutsaritang asukal
2 kutsarang suka
1 kutsarang mayonesa
2 kutsarang atsara, tinadtad
1/8 kutsaritang chili

Sa isang malaking kawali ay ilagay ang repolyo; budburan ng 1/4 na kutsaritang asin, lagyan ng 1/3 puswelong tubig at 1 kutsarang mantekilya. Takpan at lutuin ng 10 minuto. Pagkatapos ay ipatong sa repolyo ang karne norte, takpan uli at pakuluan ng 5 minuto pa.

Gawin ang sarsa. Sa isang maliit na kaserola ay tunawin ang 1 kutsarang mantekilya. Alisin sa apoy. Ihalo sa mantekilya ang arina, mustasa,

asukal, 1/4 na kutsaritang asin, 1/4 na puswelong tubig at suka.

Isalang sa atay-atay na gatong at haluing lagi hanggang sa kumulo. Hanguin at ihalo ang mayonesa, atsara at *chili*.

Kung ihahain ay ilagay sa bukod na sisidlan ang karne norte, at sa iba rin ang sarsa.

Maaaring ihaing kasama ang kanin o tinapay.

KARNENG NILITSON

5 librang karneng baka, buo
3 sibuyas bumbay, ginayat
1/2 limon, hiniwa
12 buong paminta
6 na klabo de komer
1 dahon ng laurel
2 puswelong suka
1 puswelong tinto
1 kutsarang asin
1 kutsaritang dinikdik na paminta
1 sibuyas, hiniwang maliliit

Pagsama-samahin sa isang kaserola at pakuluin ang sibuyas, limon, paminta, klabo, laurel, suka at tinto.

Asnan ang karne at budburan ng paminta. Ilagay ang hiniwang sibuyas sa ibabaw ng karne, pagdaupin at taliang mabuti. Ibabad sa inilutong suka at tinto ang karne at bayaang 3 araw. Manaka-nakang babaligtarin ang karne. Makalipas ang 5 araw ay saka pa lamang ilagay sa lutuan at ibuhos dito ang pinagbabaran. Ipasok sa pugon na may init na 350° F. Bayaang 2 oras o hanggang sa maluto at lumambot.

Hiwaing maninipis bago ihain.

KARNE AT MANOK

1/2 kilong karne, hiniwang pakuwadradong maliliit
3 kutsarang arina
2 kutsarang langis-pamprito
2 maliit na sibuyas bumbay, tinadtad
1 latang sopas na kabute
1 puswelong tubig
1 kutsaritang asukal
3 kutsarang toyo
1 puswelong sopas na katas ng manok
1 1/2 puswelong tinadtad na celery

Initin ang hurno sa 325°F. Igumon sa arina ang karne at iprito nang bahagya. Mahina lamang ang apoy. Isunod ang iba pang sangkap at isalin sa isang liyanera. Takpan at ipasok sa hurno at bayaang 1 1/2 oras o hanggang sa maluto.

SINIGANG NA KARNE SA SAMPALOK

1/2 kilong tadyang ng baka
1/2 kilong hiniwang baboy
1/2 sibuyas bumbay, ginayat
sampalok na hilaw
2 maliliit na gabe, pinag-apat
asin
kangkong
patis
3 kamatis, hiniwang maliliit
1 maliit na tali ng sitaw
bataw, ang daming gusto

Pakuluan sa sabaw-sinaing ang karne at baboy. Idagdag ang kamatis, sibuyas at asin. Lutuin sa ibang kaserola ang sampalok. Ligisin. Kunin ang katas na sinala. Isama sa baboy at karne. Pakuluan uli. Dagdagan ng sabaw kung kailangan. Isunod ang gabe. Kung luto na ito, isama ang kangkong, sitaw at bataw. Timplahan ng patis.

STEAK A LA TAGALOG

6 na pirasong malambot na steak
1 kutsarang katas ng kalamansi
1 kutsarang toyo
1 kutsaritang asin
1 kutsaritang paminta
1/2 puswelong hiniwang sibuyas langis-pamprito

Ibabad ang karne sa toyo, katas ng kalamansi, asin at paminta. Ipriito sa langis. Isalin pagkatapos sa bandehado. Dagdagan ng 2 kutsarang langis ang maiiwan sa kawali. Dito iluto ang sibuyas. Iayos sa ibabaw ng *steak*.

Laging itatabi ang pinaghugasan ng bigas na isasaing kung may ulam na sasabawan, tulad ng sinigang na karne o isda, nilagang karne o manok, o suwam na halaan. Masustansiya ang hugas-bigas at nakapanghihinayang na natatapon lamang.

3. ANG PAGLULUTO NG GULAY

ANG GULAY na bagong pitas ang pinakamayaman sa bitamina at mineral. Gayon man, makabibili rin tayo ng mga gulay na maaaring magbigay ng kailangang sustansiya at sarap. Sa pagbili ng mga madahong gulay, piliin ang mga dahong sariwa, lunti at matigas ang tangkay. Huwag kukuha ng mga gulay na may manilaw-nilaw nang talbos o dahon. Ang mga lamang-ugat ay tiyaking hindi pa gaanong nalalantad sa araw at hangin, at ang gayon ay makikita sa patatas at kamoteng may lupa pa at hindi pa namemerde ang balat.

Ang mga gulay na kailangang hiwain sa pagluluto, tulad ng abitsuwelas, kangkong, kintsay o sayote, ay kailangang hiwain kung lulutuin na lamang. Tumatapon ang taglay na yaman niyon kung matagal nang nahiwa. Gayon din ang nangyayari kung matagal nang luto ang anomang gulay bago ihain. Ang mga berdeng gulay ay hindi mamumutla kahit hindi samahan ng soda ang paglulutuan. kung titiyaking kumukulo ang sabaw na paghuhulugan bago isahog. Isa pang paraan ay ang pagsasangag sa kaunting mantika bago ihalo ang ginisang sabaw. Ang gulay ay mananatiling berde at hindi lumalata sa gatong.

Gayon man, hanggang magagawa na ihaing hilaw ang gulay, ay lalong mabuti upang hindi masalanta ang taglay na mineral at bitamina.

BULANGLANG (1)

1 puswelong dahon ng malunggay
1 puswelong kalabasa, hiniwang pakuwadrado
1 maliit na upo, hiniwang maliliit
1 1/2 kutsarang bagoong
1 puswelong tokwa, pinirito at hiniwang maliliit
1/2 sibuyas bumbay
kamatis
1 puswelong hugas-bigas

Pagsama-samahin sa isang palayok o kaserola ang kamatis, sibuyas, bagoong at kalabasa. Idagdag ang hu-

gas-bigas at pakuluan. Pagkaraan ng 5 minuto ay isunod ang tokwa at upo. Kapag luto na ang upo, idagdag ang malunggay. Pakuluang 2 minuto.

BULANGLANG (2)

1 kilong karneng may buto, hiniwang maliliit
10 bayabas na hinog, tinalupan at pinag-apat
2 taling dahong-sili
hugas-bigas
patis

Pakuluan ang bayabas sa hugas-bigas hanggang sa maluto. Durugin at ibalik sa sabaw. Salain upang maalis ang buto, o lalong mabuti ay alisin na ang buto bago pakuluan, at nang hindi na salain. Isama ang karne. Takpan at pakuluan hanggang sa lumambot ang karne. Isunod ang dahong-sili bago hanguin. Timplahan ng patis.

KALABASA, HIPON AT BAGOONG

1/4 ng malaking kalabasa
15 hipon
1 sibuyas bumbay
1 butil na bawang
2 kutsarang mantika
bagoong

Talupan at hiwaing maliliit ang kalabasa. Talupan ang hipon. Hiwaing pagayat ang sibuyas. Igisa sa mantika ang bawang, sibuyas at ang hipon. Bayaang kuluan nang ilang minuto. Isunod ang kalabasa at bagoong. Haluin. Lagyan ng 2 puswelong katas ng hipon. Haluin at muling pakuluan.

DININDING

1 papayang hilaw, hiniwang maninipis
1 isdang pinirito, karaniwang laki
1 kutsarang bagoong
1 puswelong hugas-bigas
dahon ng malunggay

Pakuluin ang hugas-bigas. Kapag namamaibabaw na ang puti ay ihulog ang prito. Pakuluan. Makaraan ang 5 minuto ay isama ang papaya at timplahan ng bagoong. Takpan. Pagkulo ay isama ang malunggay at hanguin upang hindi malabog ang mga gulay.

GINISANG AMPALAYA

1/2 kilong ampalaya
1/4 na kilong hipon, tinalupan
1/4 na kilong baboy
1 sibuyas
2 butil na bawang
8 kamatis na hinog
2 itlog
3 kutsarang mantika
1 puswelong katas ng hipon (ulong dinikdik)

Hiwain ang ampalaya sa karaniwang maninipis na pahilis matapos biyaking paayon at alisan ng buto. Talupan ang hipon. Hiwaing maliliit ang baboy. Tadtarin ang kamatis. Batihin ang itlog. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis sa isang kawali o kaserola. Isunod ang baboy at hipon, at ang katas ng hipon. Pakuluan hanggang sa lumambot ang baboy. Isunod ang ampalaya at bayaang kumulo. Timplahan ng patis. Kapag luto na ang ampalaya ay ilagay ang itlog na binati. Saka lamang haluin at ihaing mainit.

GINISANG MUNGGO

1 puswelong munggo
2 tinapang luma, hinimay
2 butil ng bawang, pinitpit
1 sibuyas, ginayat
2 kamatis na hinog, ginayat
dahon ng ampalaya o kulatding
mantika
patis

Ibabad sa tubig ang munggo sa loob ng magdamag. Kinabukasan ay hugasan bago isalang. Bayaan sa apoy hanggang sa maluto.

Initin ang mantika. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Bayaang maluto. Isunod ang tinapa. Ihalo ang munggo. Timplahan ng patis. Ligis-ligisin ang munggo habang hinahalo upang maging malapot. Kapag luto na ay isama ang dahon ng ampalaya at takpan. Hanguin.

GINISANG SITAW

1/2 kilong sitaw
1 butil na bawang, dinikdik
2 kutsarang margarina
1/8 kutsarang katas ng luya
3/4 na kilong karne, hiniwang pakuwadradong maliliit
2 kutsarang toyo
2 sibuyas, hiniwang pabilog
1 kutsaritang langis ng ensalada
1 bouillon cube na tinunaw sa 1 1/2 puswelong kumukulong tubig
1 dahon ng laurel
1 kutsaritang asin
1/4 na kutsaritang paminta

Tunawin ang margarina sa kawali. Igisa ang bawang at isunod ang luya. Idagdag ang karne at bayaang maluto.

Hanguin at timplahan ng toyo. Haluin. Isunod ang sitaw at sibuyas, ang langis ng ensalada, sabaw at laurel. Timplahan ng asin at paminta.

Takpan at ibalik sa atay-atay na apoy mula sa 15 hanggang 20 minuto. Haluing manaka-naka. Kapag luto na, alisin ang dahon ng laurel. Ihaing mainit.

GINISANG SITSARO

1/4 na kilong baboy
5 pirasong sitsaron
2 sibuyas bumbay
2 kutsarang mantika
asin
1/2 kilong sitsaro
20 hipon
2 kamatis
1 butil na bawang

Hiwain ang baboy. Alisan ng gilid ang sitsaro. Talupan ang hipon at dikdikin ang ulo at kumuha ng katas. Hiwain ang sibuyas at kamatis at dikdikin ang bawang. Igisa ang mga ito sa mantika, at isunod ang baboy, sitsaron, hipon at sitsaro. Pabayaang kumulo. Isunod ang katas ng hipon at takpan. Bayaang kumulo uli. Ihaing mainit.

GINISANG TOGE

1/2 kilong toge
8 kamatis, inalisan ng balat
1 kutsarang mantika o langis pamprito
asin
sabaw ng buto
1 kutsaritang gawgaw
2 kutsarang tubig
1 kutsaritang langis pang-ensalada
paminta
sibuyas na mura

Hugasang mabuti at patuluin ang toge. Initin ang mantika o langis sa kaserola, lagyan ng asin at isangag dito ang toge sa loob ng 1 minuto. Idagdag ang sabaw, takpan at pakuluan ng 2 minuto. Isunod ang kamatis at lutuing 1 minuto. Isama ang gawgaw na tinunaw sa tubig, ang langis na pang-ensalada, paminta at sibuyas na mura na hiniwang may habang tig-1 1/2 pulgada ang bawat putol. Pabayaang 1 minuto pa sa apoy bago ihain.

GULAY NA LANGKA

1 langkang hilaw
1/2 puswelong baboy, hiniwang maliliit
1/2 puswelong hipon, tinalupan
1 maliit na sibuyas
2 butil na bawang, dinikdik
1 puswelong gata, malapot mantika

Talupan ang langka. Alisin ang ubod at hiwaing tig-1 pulgada ang laki. Dikdikin ang ulo at balat ng hipon. Kunin ang katas at isama sa 2 puswelong tubig. Salain at itabi.

Initin ang mantika. Igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang hipon, baboy at langka. Takpan at bayaang maluto. Idagdag ang katas ng hipon at timplahan ng asin o patis. Bayaang kuluan hanggang sa tuluyang maluto ang langka. Kapag luto na ay isama ang gata.

LAKSA

3 bulig
kalabasa
sitaw
talong
bataw
puso ng saging

Ihawin ang isda. Ilaga ang lahat ng gulay na hiniwa sa sukat na nais. Isunod ang isda, takpan at lutuin nang ilang sandali pa. Ang sawsawan ay bagoong na alamang.

RELYENONG SILI

6 na sili, katamtaman ang laki, hindi maanghang
4 na kutsarang mantekilya
1/2 puswelong tinadtad na sibuyas
1 butil na bawang, tinadtad
1/2 kilong baboy, giniling
1/2 puswelong kabute, tinadtad
1 1/2 puswelong biskotsong dinikdik
1 kutsaritang asin
1/4 na kutsaritang paminta, dinikdik
1/4 na puswelong dinurog na kesong pula
3/4 na puswelong tubig

Initin ang hurno sa 350°F.

Tapyasin ang sili. Alisin ang ubod at buto. Banlian. Igisa ang bawang at sibuyas sa ininit na mantekilya. Isama ang baboy. Manaka-nakang haluin hanggang mawala ang pamumula ng baboy. Idagdag ang kabute. Makaraan ang 3 minuto ay isama ang biskotso, asin at paminta. Ipaloob sa sili. Budburan ng keso ang ibabaw at iayos sa isang sisidlang panghurno. Lagyan ng tubig ang paligid ng sili bago ipasok sa hurno. Lutuin mula sa 20 hanggang 25 minuto.

RELYENONG TALONG

2 talong, katamtaman
3 kutsarang langis-pamprito
1 1/2 puswelong tinadtad na sibuyas bumbay
2 butil na bawang, pinitpit
1 1/2 puswelong tinalupang kamatis na hinog
1 1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang dinikdik na paminta
1/4 na kutsaritang dinurog na oregano
1 kutsarang ginayat na kintsay
2 kutsarang ginayat na kesong pula
4 na kutsarang dinurog na biskotso

Hiwain ang talong, pahaba. Kunin ang laman at hiwaing pakuwadrado. Itabi ang balat.

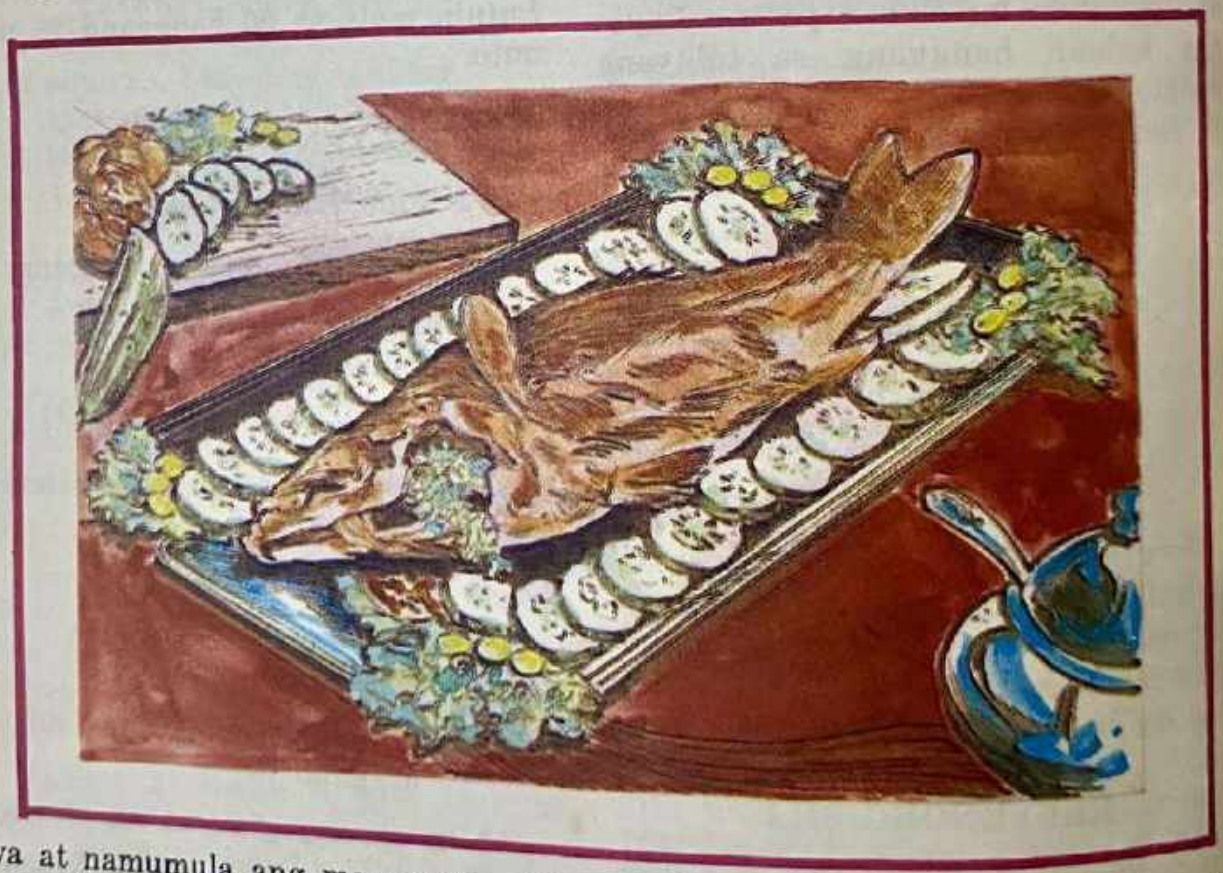
Initin ang mantika sa kawali. Igisa ang sibuyas. Isunod ang bawang at laman ng talong. Bayaang 5 minuto. Isama ang kamatis, asin, paminta, at oregano. Hinaan ang apoy at bayaang dito maluto ang mga sangkap, 10 minuto. Hanguin. Idagdag ang keso at kintsay. Tikman at dagdagan ang asin kung kulang sa inyong panlasa. Ilagay ang ginisang sangkap sa balat ng talong. Budburan ng biskotso. Lutuin sa hurnong may init na 375° F, 25 minuto. Kung walang hurno, gawin ang karaniwang paggamit ng itlog pagkalagay ng laman sa balat.

4. ANG PAGLULUTO NG ISDA

ANG ISDA ay isa sa pagkaing pinakamayaman sa protina, nguni't higit na mababa ang halaga at higit na madaling lutuin.

Ang isdang sariwa ay hindi mahirap makilala: bukod sa hindi masama ang amoy, ay buo ang mga kaliskis, matigas ang laman at hindi lumuluwa at namumula ang mga mata. At kung titingnan ang hasang, iyon ay mapula at hindi malansa. Higit na malasa ang isdang niluluto agad. Gayon man, kung ang sariwang isda ay lilinising mabuti at ibabalot sa supot na plastik o palara at itatago sa *freezer* ng repriheradora, iyon ay maipagpapaliban ng pagluluto sa ibang araw. Makatutulong pati sa gawain ng maybahay kung bago itago ang isda ay hihiwain na nang angkop sa lutuing pinaghahandaan.

Lalong magiging kasiya-siya ang lasa ng isda kung lulutuin sa lalong payak na paraan, tulad ng inihaw o pinesa, nguni't higit na karaniwan sa ating hapag ang pinirito, na kung hindi makakayang ubusin sa isang pagkain, ay magagawa sa iba pang lutuin. Halimbawa, ay sarsiyado, torta, kroketas, kardilyo at pansahog sa bulanglang.



ADOBONG ISDA

1 apahap o lapu-lapu
4 na kutsarang suka
2 sibuyas
1 dahon ng laurel
3 butil na bawang
3 kutsarang mantika
2 siling pula, hindi maanghang
asin

Linising mabuti ang isda at postahin. Asnan at itabi. Ihanda ang mga sangkap.

Pitpitin ang bawang. Gayatin ang sibuyas at hiwaing mahahabang manipis ang sili.

Iprito ang isda. Sa pinagprituhan ay igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang laurel. Timplahan ng suka at asin. Pagkulo ay ihulog ang sili. Bayaang maluto. Isunod ang isda at bayaang kuluang 5 minuto pa.

PASTEL NA BANGUS

3 karaniwang laking bangus
2 itlog
1/2 puswelong gisantes
3 kutsarang paminton
3 kutsaritang vet-sin
asin at pamintang panimpla

Pagkatapos linisin ang isda ay tapik-tapikin ng likod ng kutsilyo at alisin ang balat. Himayin at ingatang maalis na lahat ang tinik. Tadtarin o gilingin. Timplahan ng asin at paminta. Isama ang daiawang itlog. Ihalo ang iba pang sangkap. Kumuha ng isang liyanera, tunawan ng bahagyang mantika at dito ilagay ang inihandang laman ng isda. Pantayin ng kutsara ang ibabaw at ibagsak-bagsak sa ibabaw ng mesa upang masiksik. Ilagay ang liyanera sa isang sisidlang may tubig na kumukulo at ipasok sa hurnong may init na 375° F sa loob ng 20 minuto. Alisin sa hurno, palamigin bago isalin sa bandeha, o kung tutusukan ng dulo ng kutsilyo ay mahuhugot iyon nang walang bakas ng niluto.

SARSA NG PASTEL NA BANGUS

2 puswelong gatas ebaporada
4 na kutsarang mantekilya
4 na kutsarang arina
1 kutsaritang vet-sin
1 sibuyas bumbay
asin

Tunawin ang mantekilya at igisa ang hiniwang sibuyas. Palambutin o lantahin ang sibuyas, nguni't hindi papupulahin. Isamang dahan-dahan ang arina, haluin at ibuhos na unti-unti ang gatas. Huwag titigilan ang halo upang huwag mamuo. Idagdag ang asin at *vet-sin*. Hanguin at ibuhos sa gitna ng hinubog na bangus.

Sa pag-aayos sa bandeha, bago ihain, ay lagyan ng letsugas ang paligid. Lagyan ng palamuting hiniwang itlog na nilaga at hiwa-hiwang siling pulang malaki.

RELYENONG BANGUS

1 bangus na may katamtamang laki
3/4 na puswelong kamatis, tinadtad
1/2 puswelong sibuyas na mura, tinadtad
1 kutsaritang asin
1 kutsarang katas ng kalamansi o suka
margarina
dahon ng saging

Kaliskisan ang isda. Gilitan sa likod. Alisin ang hasang at bituka. Ilagay sa isang sisidlan ang sibuyas at kamatis. Timplahan ng asin. Ilagay sa tiyan ng isda ang kamatis at sibuyas. Samahan ng 2 kutsarang margarina. Tahiin ang hiwa ng isda.

Pahiran ng mantika ang isda, balutin sa dahon ng saging at ilagay sa hurno hanggang sa maluto o humigit-kumulang sa 20 minuto.

ANG SARSA

1 puswelong sinalang gatas ebaporada

1/2 kutsaritang vet-sin

2 kutsarang margarina

Pagsama-samahin sa isang kaserola ang mga sangkap. Isalang sa atay-atay na gatong. Haluing unti-unti hanggang sa maging malapot at pino.

BIYA SA GATA

Linising mabuti ang biya at pakuluang 15 minuto sa 1 puswelong gata, 1/2 kutsaritang asin at katas ng 5 kalamansi. Hanguin at ilagay sa bandehado. Lagyan ng 1 kutsarang arina ang pinaglutuan ng isda. Pakuluan uli upang lumapot. Ibuhos ito sa isda.

BOLA-BOLANG ISDA AT PETSAY

2 puswelong laman ng bangus, hinimay

3 kutsarang sibuyas bumbay, tinadtad

4 na kutsarang arina

sibuyas na mura

1 itlog, binati

1/8 kutsaritang asin

2 kutsarang patis

2 puswelong petsay, hiniwang tig-1 pulgada ang haba

Linisin ang isda. Tapik-tapikin ng likod ng kutsilyo upang lumuwag ang laman. Biyakin sa likod at hugasang mabuti. Kunin ang laman. Ingatang huwag maisama ang tinik.

Pakuluan ang ulo, balat at tinik ng bangus sa isang kaserola, na may 3 puswelong tubig. Salain. Itabi.

Ihanda ang bola-bola. Isama sa laman ang tinadtad na sibuyas, asin at paminta. Idagdag ang itlog at arina. Bilugin ang mga bola-bola.

Timplahan ng patis ang itinabing sabaw. Pakuluan. Ihulog dito ang mga bola-bola. Isunod ang petsay. Pakuluan pa ng 2 minuto. Ihaing mainit.

KROKETAS NA ISDA

1 puswelong hinimay na labahita o dalagang-bukid, binanlian muna

2 butil na bawang, tinadtad

1/2 sibuyas bumbay, tinadtad

3/4 na puswelong gatas

1 1/2 kutsaritang asin

2 kutsarang mantekilya

2 kutsarang tinadtad na sibuyas na mura

10 patatas na katamtaman ang laki, nilaga at dinurog

2 itlog

6 na kutsarang dinurog na biskotso

kaunting paminta

Igisa ang bawang at sibuyas sa mantika. Idagdag ang isda, paminta, at asin. Ipritong 5 minuto. Isunod ang patatas at gatas, at bayaan sa apoy hanggang sa halos ay matuyuan. Idagdag ang sibuyas na mura at mantekilya. Haluin. Hanguin. Biluging unti-unti. Itubog sa binating itlog at igulong sa biskotso. Iprito sa mainit na mantika.

Maaaring isawsaw sa ketsup, o pumili ng sarsang nasa ibang pahina ang paraan ng paghahanda.

ESKABETSENG APAHAP

piniritong apahap, o kahit anong natirang prito
1 sibuyas bumbay, ginayat
2 butil na bawang, hiniwang manipis
1 puswelong tubig
1 puswelong suka
1/2 puswelong asukal
1 siling pula, hindi maanghang at hiniwang maliliit
2 kutsarang arina, sinala
kaputol na luya, hiniwang pino
asin

Pagkatapos hiwain ang mga sangkap ay timplahan ng suka at tubig na may halong asukal at asin ayon sa inyong panlasa.

Igisa sa mantika ang sibuyas, bawang at luya. Idagdag ang pinaghalong suka at tubig. Pakuluin. Isunod ang isda at siling pula. Takpan at bayaang kuluan nang ilang minuto pa. Timplahan ng arinang tinunaw sa tubig. Haluin hanggang sa maging pantay ang lapot.

ISDA IMPERYAL

1 lapu-lapu
1 puswelong mayonesa
1 kutsarang asukal
1/2 puswelong siling berde, hiniwang maliliit na pakuwadrado
1/4 na puswelong celery, **hiniwang tulad ng sili**

Linising mabuti ang isda at asnan. Iprito sa langis. Itabi.

Ihanda naman ang sarsa. Isama sa mayonesa ang asukal, sili at *celery*. Timplahan ng asin. Paghalu-haluing mabuti. Ibuhos sa isda na nakaayos sa isang bandehado. Lagyan ng palamuting hiniwang dayap.

HINURNONG LAMAN NG ISDA

4 na kutsarang mantekilya
1 kutsarang arina
1/2 kutsaritang asin
2 kutsaritang katas ng limon
1/4 na kutsaritang katas ng sibuyas
1/3 puswelong gatas
2 puswelong laman ng alimasag, hinimay
4 na postang isda
vet-sin

Tunawin ang 2 kutsarang mantekilya o margarina sa isang kawali at **isama** ang arina. Idagdag ang 1/2 kutsaritang katas ng limon, katas ng sibuyas at asin. Unti-unting isama ang gatas at haluing mabuti hanggang sa lumapot. Hanguin at isama ang laman ng alimasag. Budburan ng *vet-sin*.

Iayos ang 2 postang isda sa isang liyanerang minantikaan. Sa ibabaw ay ipahid ang inihandang laman ng alimasag. Ipatong ang 2 pang posta at gawin ang ginawa sa una. Budburan uli ng *vet-sin*. Pagsama-samahin ang nalalabi pang mga sangkap at ipahid sa ibabaw ng isda. Huwag tatakpan. Ipasok sa hurnong may init na 350° F at bayaang 30 minuto.

HITO AT AMPALAYA

4 na hito, katamtaman ang laki
3 butil na bawang
6 na kamatis
2 sibuyas bumbay
3 ampalaya

Linising mabuti ang hito at postahin. Itabi. Hiwaing maliliit ang kamatis, sibuyas at ampalaya. Pitpitin ang bawang. Magsalang ng kawali, igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang hito. Timplahan ng patis. Lagyan ng 2 puswelong tubig. Takpan at bayaang kumulo. Kapag luto na ang hito ay isunod ang ampalaya. Pakuluan pa uli.

ISDANG MAY MISWA

1 isda, hindi matinik, katamtaman ang laki
1/2 puswelong miswa
1 puswelong tubig
2 butil na bawang, pinitpit
1/2 sibuyas bumbay, ginayat
2 kamatis na hinog, tinadtad
asin
paminta

Iprito ang isda. Itabi. Igisa sa mantika ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang tubig. Kapag kumukulo na ay idagdag ang miswa. Timplahan ng asin at paminta. Ito ang ibuhos sa piniritong isda.

Ihaing mainit.

MENUDONG ISDA

1 lapu-lapu, katamtaman ang laki
1 sibuyas bumbay, hiniwang pabilog
1 siling pula, hindi maanghang, hiniwang pabilog
1 kutsarang asukal
1/2 puswelong tomato sauce
1/2 puswelong langis ng ensalada
2 kalamansi
asin at paminta

Pagkalinis sa lapu-lapu ay hiwaan sa likod at ibabad sa katas ng kalamansi, asin at paminta sa loob ng 1 oras. Pagsama-samahin ang siling pula, asukal, asin at paminta. Ipalaman ito sa isda. Ang malalabi ay ipatong sa ibabaw ng isda at ilagay sa isang hulmahan. Paghaluin ang *tomato sauce* at langis at ibuhos sa isda. Ipasok sa hurnong may init na 350° F at bayaang 1 oras o hanggang sa maluto.

MOLE

1/2 kilong dalag
1/2 puswelong kamatis na hinog, tinadtad
1/4 na puswelong sibuyas, hiniwa
2 tangkay ng petsay
1/4 na puswelong bigas, binusa at giniling
1/2 kutsarang bawang, dinikdik
atsuwete
asin
paminta
1/4 na puswelong peanut butter

Linising mabuti ang dalag, pusta-hin at pakuluan hangang sa maluto. Initin ang mantika. Dito patigisin ang katas ng atsuwete. Alisin ang buto bago igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang isda at ang petsay. Sabawan nang sapat lamang upang pumantay sa laman. Takpan at bayaang kumulo nang 5 minuto.

Idagdag ang bigas at *peanut butter*. Bayaan pang 5 minuto.

PESANG DALAG

1 dalag, katamtaman ang laki
kapirasong luya, 1 dali ang haba pinitpit
1 maliit na sibuyas, pinag-apat
2 ulo ng petsay
1 maliit na repolyo
10 paminta, buo
2 tangkay ng sibuyas na mura
2 puswelong sabaw-sinaing

Linising mabuti ang dalag. Hiluran ng bato hanggang sa pumuti ang balat o ilubog sa kumukulong tubig na may kaunting suka upang maalis ang madulas-dulas na lansa. Pusta-hin sa laking nais. Asnan.

Igisa ang luya, sibuyas at isda. Idagdag ang sabaw-sinaing, paminta, repolyo, petsay at sibuyas na mura. Pakuluan. Timplahan kung mata-bang pa.

Isawsaw sa misong iginisa sa kamatis, sibuyas, bawang at may timplang patis.

Ang dalag ay maaaring halinhan ng bangus na malaki, apahap o lapu-lapu.

PESCADO ROYALE

1 lapu-lapu, katamtaman ang laki
1 latang tomato sauce
1 kutsarang asukal repinado
2 kutsarang sibuyas na tinadtad
3 kutsarang tinadtad na siling berde
2 kutsarang tinunaw na mantekilya
asin
paminta

Linising mabuti ang isda. Asnan at pasingawan. Pagkatapos ay itago sa repriheradora upang lumamig.

Ihanda ang sarsa. Igisa ang sibuyas. Hintayin hanggang maging malinaw ang sibuyas at isunod ang tinadtad na siling berde. Isama ang *tomato sauce*, asin at paminta. Hinaan ang apoy at bayaan hanggang sa kumulo.

Ilagay sa bandehado ang isda at ibuhos ang sarsa. Lagyan ng palamuting hiniwang pipino ang magkabilang tabi ng isda.

PINAIS

1 banak, katamtaman ang laki
1 sibuyas bumbay, tinadtad
2 kamatis na hinog, tinadtad
2 butil na bawang, dinikdik
1 itlog, binati
mantika
asin
paminta

Linising mabuti ang isda at biyakin ang likod. Asnan nang bahagya ang loob. Itabi.

Initin ang mantika. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Timplahan ng asin at paminta. Bayaan hanggang sa maluto ang kamatis na tila sarsang malapot. Hanguin. Palamigin. Ihalo ang itlog at ipaloob sa tiyan ng isda.

Magsalab ng dahon ng saging. Ibalot ang isda sa 3 patong ng dahon at ihawin. Kapag nasunog na sa magkabilang panig ang magkakasusong dahon ay hanguin.

Maaaring ipasok din sa hurnong may katamtamang init.

PINIRITONG ISDA (1)

3 libra ng laman ng apahap o lapu-lapu
1/2 puswelong toyo
1/2 puswelong arina
1/2 puswelong gawgaw
1 puswelong gatas
1 itlog
2 kutsaritang baking powder
1 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang paminta
2 latang hiniwang pinya sa lata, tig-1 libra
1/4 na puswelong asukal
langis-pamprito

Hugasan ang isda, patuluin at hiwaing manipis. Ibabad sa toyo mula sa 20 hanggang 30 minuto. Balibaligtarin. Pagsama-samahin ang arina, gawgaw, gatas, itlog, *baking powder*, asin at paminta. Haluing mabuti hanggang sa makagawa ng galapong na tila malapot na gatas.

Isalin ang pinya sa isang kaserola, na kasama pati ang arnibal. Ihalo ang asukal. Pakuluan.

Isalin sa isang kawali ang langis-pamprito. Painitin. Kapag halos ay kumukulo na ang langis, hanguin ang isda sa toyo at itubog sa galapong at ihulog sa kumukulong langis. Maluluto ang isda sa loob ng isa o dalawang minuto.

Ilagay sa tuwalya o serbilyetang papel ang nilutong isda upang matuyo ang langis. Samantalang ginagawa ito, maghalo ng 1 kutsarang gawgaw at 1/4 na puswelong tubig at isama sa pinakukulong pinya at arnibal. Isalin sa isang bandehado. Ayusin ang pinya at dito ipatong ang piniritong isda.

PINIRITONG ISDA (2)

1 librang isda, apahap o lapu-lapu, hiniwang maninipis
1/2 puswelong dinikdik na biskotso
1/2 kutsaritang asin
paminta
1 kutsaritang vet-sin
1/3 puswelong mantika
1 kutsaritang ginayat na sibuyas
1/2 puswelong tubig
1 kutsarang tinadtad na kintsay
1 bouillon cube
3 kutsarang tinto
1 puswelong gatas
1 itlog

Hiwaing manipis ang laman ng isda, na husto sa apat katao. Itubog sa binating itlog at igumon sa biskotso, na hinaluan ng paprika, asin at paminta. Initin ang mantika sa isang kawali at iprito rito ang isda.

Ihanda ang sarsa. Sa mantikang matitira sa pagprito, idagdag ang sibuyas, tubig, kintsay, *bouillon*, tinto at paminta. Bayaang kumulo. Hanguin at unti-unting ihalo ang gatas.

Sa palamuti, ihaing may kasamang gisantes. Pigaan ng katas ng kalamansi o dayap.

PUTSERONG DALAG

1 dalag, katamtaman ang laki
1/2 puswelong mantika
3 maliliit na kamatis, tinadtad
1/2 ulong bawang, dinikdik
1 sibuyas, ginayat
3 saging na saba, pinaghati
1 maliit na repolyo, pinag-apat
2 patatas, hinati
1 puswelong tubig

Linisin ang dalag at postahin. Iprito.

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Lagyan ng tubig na pansabaw. Kapag kumulo, isunod ang saging, repolyo at patatas. Takpan at pakuluan hanggang sa maluto ang mga gulay. Isunod ang isda. Bayaan hanggang maluto.

ISDA SA SARSA

1 1/2 librang laman ng isda, labahita o apahap
2 librang kulitis
1/4 na kutsaritang anis maskada
3 1/2 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang paminta, dinikdik
8 butil ng buong paminta
1 dahon ng laurel
sarsa
1 pula ng itlog, nilaga at dinurog
2 kutsarang katas ng limon

Hugasang mabuti ang mga dahon at tangkay ng kulitis. Alisin ang mga tangkay na matigas. Huwag ding isasama ang mga dahong manilaw-nilaw o may bahaging tila nababad sa tubig. Hiwaing tig-3 pulgada ang haba. Iayos sa isang kaserola nguni't huwag lalagyan ng tubig. Takpan at isalang. Bayaang 10 minuto. Pagkatapos ay patuluin at budburan ng asin at anis. Itabi.

Ang isda ay budburan ng asin at paminta. Ibilot at iayos sa isang kaserola. Isama ang dahon ng laurel, pamintang buo, katas ng limon at 1/2 kutsaritang asin. Takpan at pakuluang mula sa 5 hanggang 8 minuto.

Isalin sa bandehado ang kulitis. Ilayos sa ibabaw nito ang isdang binilot. Ibuhos dito ang sarsa. Budburan ng dinurog na pula ng itlog na nilaga.

ANG SARSA

2 kutsarang mantekilya o margarina
2 kutsarang arina
1 puswelong gatas ebaporada
1 pula ng itlog
2 kutsarang gatas na malapot
1/2 puswelong dinurog na kesong pula
1/2 kutsaritang asin

Tunawin ang mantekilya o margarina. Isama ang arina at haluing mabuti. Ihalo ang gatas, unti-unti. Habang niluluto ay huwag titigilan ng halo. Hintaying lumapot.

Magkasamang batihin ang gatas na malapot at pula ng itlog. Isama sa naunang pinaghalu-halong mga sangkap at haluing mabuti. Idagdag ang keso. Haluin hanggang sa matunaw ang keso. Timplahan ng asin.

Ito ang tinatawag na *mornay sauce.*

SARDINAS PILIPINO

5 bangus o hasa-hasa, katamtaman ang laki, hindi kinaliskisan
1 maliit na bote ng langis ng oliba asin
1/2 puswelong tubig
2 carrot, tinalupan at hiniwang mahahaba
1 siling pula, hiniwang pakuwadradong maliliit
1 dahon ng laurel
1 sibuyas bumbay, tinadtad
6 na klabo de komer

Linisin ang isda nguni't ingatan ang kaliskis. Ilagay ang lahat ng sangkap sa isang sisidlan, kasama ang isda. Ipasok sa hurnong may katamtamang init. Bayaang 1 oras.

SARSA BLANKA

1 apahap o ano mang isdang malaman
katas ng 2 kalamansi
3 sibuyas
dahon ng laurel
3 kamatis na hinog
2 butil na bawang
2 itlog
3 patatas, katamtaman
3 kutsarang langis-pamprito
asin

Linising mabuti ang isda. Magpakulo ng tubig, sapat upang lumubog ang isda. Timplahan ng asin at katas ng kalamansi at isama ang laurel. Dito iluto ang isda. Hanguin nang hindi kasama ang sabaw at ilagay sa isang bandehado.

Dikdikin ang bawang at igisa sa langis-pamprito. Isama sa sabaw na pinaglutuan sa isda. Hiwaing 8 piraso ang sibuyas. Pag-apatin ang patatas at kamatis. Unang ihulog sa sabaw ang patatas. Kapag malapit nang maluto ay isunod ang kamatis at sibuyas. Bayaang maluto. Iayos ito sa paligid ng isda. Isalin sa ibang sisidlan ang sabaw at batihin ang itlog. Ibuhos sa isda.

Lagyan ng sibuyas na mura ang bibig ng isda bilang palamuti.

SINIGANG NA BANGUS

1 bangus, katamtamang laki
2 kamatis
1 sibuyas
1 puswelong sitaw, hiniwang tig-2 pulgada ang haba
1 puswelong hiniwang kangkong at sitaw
1 puso ng saging, butuan, hiniwang katamtaman ang laki
5-8 sampalok

2 puswelong hugas-bigas
asin

Postahin ang malinis nang bangus. Magpakulo ng 1/2 puswelong sabaw-sinaing sa isang palayok na kinalalagyan ng sampalok. Kapag malambot na ang sampalok ay ligisin at salain at muling isalang. Idagdag ang nalalabing sabaw-sinaing o hugas-bigas. Pakuluin. Idagdag ang kamatis, sibuyas, puso ng saging, sitaw at kangkong. Takpan. Kapag luto na ang mga gulay ay ilagay ang isda.

Isawsaw sa ginisang bagoong na alamang.

SINAING NA DILIS

1/2 kilong sariwang dilis
2 kutsarang asin
3 sampalok na hilaw
dahon ng saging
1/2 puswelong tubig

Linising mabuti ang dilis. Asnan. Balutin sa dahon ng saging. Ilagay sa palayok o kaserolang may dinikdik na sampalok. Lagyan ng tubig. Isalang at bayaan hanggang sa matuyuan.

SINIGANG NA DILIS

4 na sampalok
6 na puswelong hugas-bigas
1 maliit na sibuyas bumbay, ginayat
2 malaking kamatis na hinog, hiniwa
2 talong, katamtaman ang laki, hiniwang 6 piraso
1 kutsaritang dinurog na luya
3 puswelong tuyong dilis
4 na puswelong talbos ng kamote
asin
vet-sin

Pakuluan ang sampalok sa 1 puswelong hugas-bigas. Kapag malambot na ay durugin. Salain at isama ang nalalabi pang hugas-bigas. Takpan at bayaang kumulo. Idagdag ang sibuyas, kamatis, talong, luya at dilis. Takpan uli at pakuluang 5 minuto. Isama ang talbos ng kamote at bayaang kumulong 4 na minuto pa. Timplahan ng asin at *vet-sin*.

TOTSONG BANGUS (1)

1 bangus, katamtaman ang laki
2 kutsarang luya, hiniwang maliliit na pahaba
2 butil na bawang, hiniwang maninipis
6 na kamatis, hiniwang maliliit
2 kutsarang tahure
2 kutsarang tausi
1 sibuyas bumbay, ginayat
2 kutsarang suka
asukal na panimpla

Linisin ang bangus at postahin, 1/2 pulgada ang kapal. Asnan at bayaang 15 minuto. Patuluin, iprito at itabi.

Initin ang mantika at igisa ang bawang, luya at kamatis. Idagdag ang tahure na dinurog sa 1 puswelong tubig. Isunod ang tausi, sibuyas at asukal. Pakuluan sandali. Idagdag ang suka at pagkulo uli ay ihulog ang piniritong isda. Bayaan sa apoy hanggang maluto.

TOTSONG BANGUS (2)

1 bangus
1 pirasong tahure
1/2 sibuyas, ginayat
1 pirasong luya, 2 sentimetro kuwadrado, hiniwang maliliit
2 kutsarang suka
2 butil na bawang, hiniwang maliliit
1/2 puswelong mantika

Iprito ang isda nang malasado. Durugin sa tubig at suka ang tahure. Igisa ang bawang, sibuyas, at luya. Isunod ang tahure. Idagdag ang isda at pakuluang 3 minuto.

5. ANG PAGLULUTO NG ITLOG

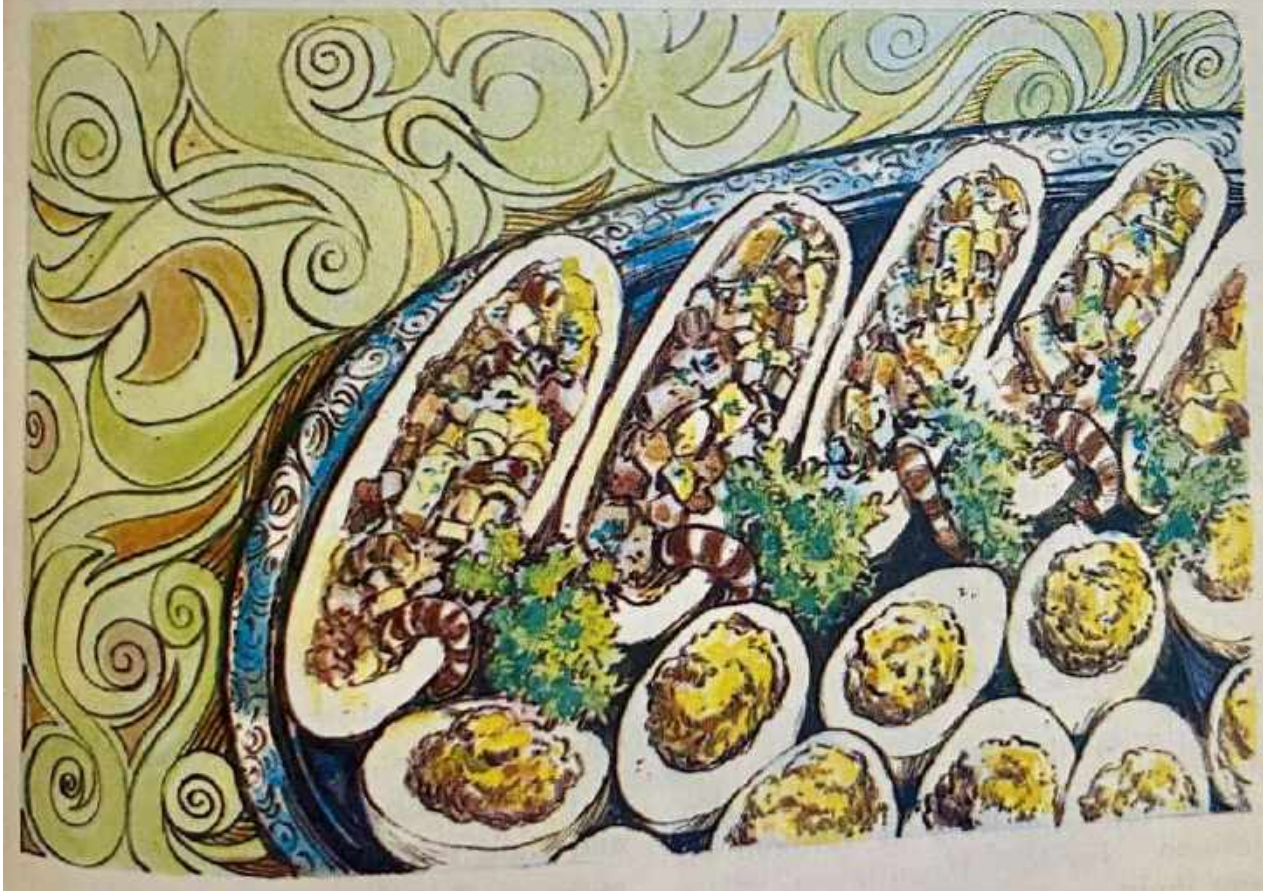
ANG ITLOG, bukod sa gatas, ang ibinibilang na pagkaing mayaman sa lahat ng sangkap na kailangan ng katawan.

Ang itlog ang hindi nababawasan ang bisa sa ating pagkain, mula sa umaga hanggang sa gabi. Hindi ito namimili ng panahon upang mabili at maihain, bukod pa sa hindi nakasasawa at madaling kainin, at napakadali ring ihanda. Sa agahan ay maipiprito o mailulutong malambot ang puti at pula. Sa pamamagitan ng itlog, sinasabing hindi na kailangang kumain ng agahan, kundi iinumin na lamang iyon!

Ang sariwang itlog ay higit na mabigat kaysa bugok, kaya kung ilalagay sa tubig ay lulubog. Ang pula ay buo at walang *mata* o *bilig* na palatandaang nahalimhiman na. Wala rin itong masamang amoy.

Kung itatago ang itlog, huwag isasama sa ibang pagkaing masansang ang amoy pagka't sinasagap iyon ng balat ng itlog. Kung hindi naman isinasabay ang paggamit ng pula sa puti, maiimbak din ang mga iyon sa repriheradora: ang pula ay ibabad sa tubig sa isang sisidlan. Ang puti naman ay kailangang takpan sa sariling sisidlan. Huwag ilalagay sa *freezer* ang itlog kailan man. Kung galing sa repriheradora ang itlog na gagamitin sa pagluluto, ilabas muna at bayaang mapawi ang lamig bago lutuin.

Ang itlog na nilaga ay maluluto sa loob ng 10 minuto. Ang malasadung-malasado ay 3 hanggang 3 1/2 minuto.



ITLOG AT KAMATIS

6 na itlog
6 na maliliit na kamatis, hinog
2 kutsarang mantekilya
asin
paminta

Tapyasin ang ibabaw ng kamatis. Gumawa ng hukay sa gitna upang mailagay ang isang buong itlog. Budburan ng asin at paminta ang loob. Lagyan din ng kaunting mantekilya. Basagin ang isang itlog sa bawa't hukay ng kamatis.

Pasingawan. Kung may hurno ay dito lutuin sa katamtamang init.

ITLOG AT MUSTASA

3 itlog, binati
5 tangkay ng mustasang buro, hiniwang maliliit
2 kamatis na hinog, hiniwang maliliit
1 sibuyas, hiniwang maliliit
2 butil na bawang, pinitpit
2 kutsarang mantika
asin

Initin ang mantika. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at ang mustasa. Isunod ang itlog. Timplahan ng asin.

ITLOG AT PATATAS

4 na itlog, nilaga
1 itlog, binating bahagya
3 puswelong nilaga at niligis na patatas
biskotsong dinikdik

Hatiin sa apat na bahagi ang patatas at ibalot sa nilagang itlog. Itubog sa binating itlog at igumon sa biskotso. Iprito. Hiwain sa gitna bago ihain.

PINIRITONG ITLOG

3 itlog ng manok
2 sibuyas bumbay, katamtaman ang laki
3 kutsarang gatas
langis-pamprito

Gayatin ang sibuyas. Igisa sa langis. Habang nilalanta ang sibuyas ay batihing bahagya ang itlog. Huwag bayaang mamula ang sibuyas. Timplahan ng asin ang itlog ayon sa gusto at ibuhos sa kawaling pinagluto an sa sibuyas. Bago tumigas ang itlog ay hanguin ang kawali. Sakaluin ang itlog hanggang sa tumigas. Ihaing mainit.

Ang gatas ay inilalahok sa lutuing ito upang maging lalong malambot ang itlog. Kung itlog ng pato o itik ang gagamitin, tubig ang isama, ngunit sa gayon ding dami—1 kutsara sa bawa't itlog.

RELYENONG ITLOG

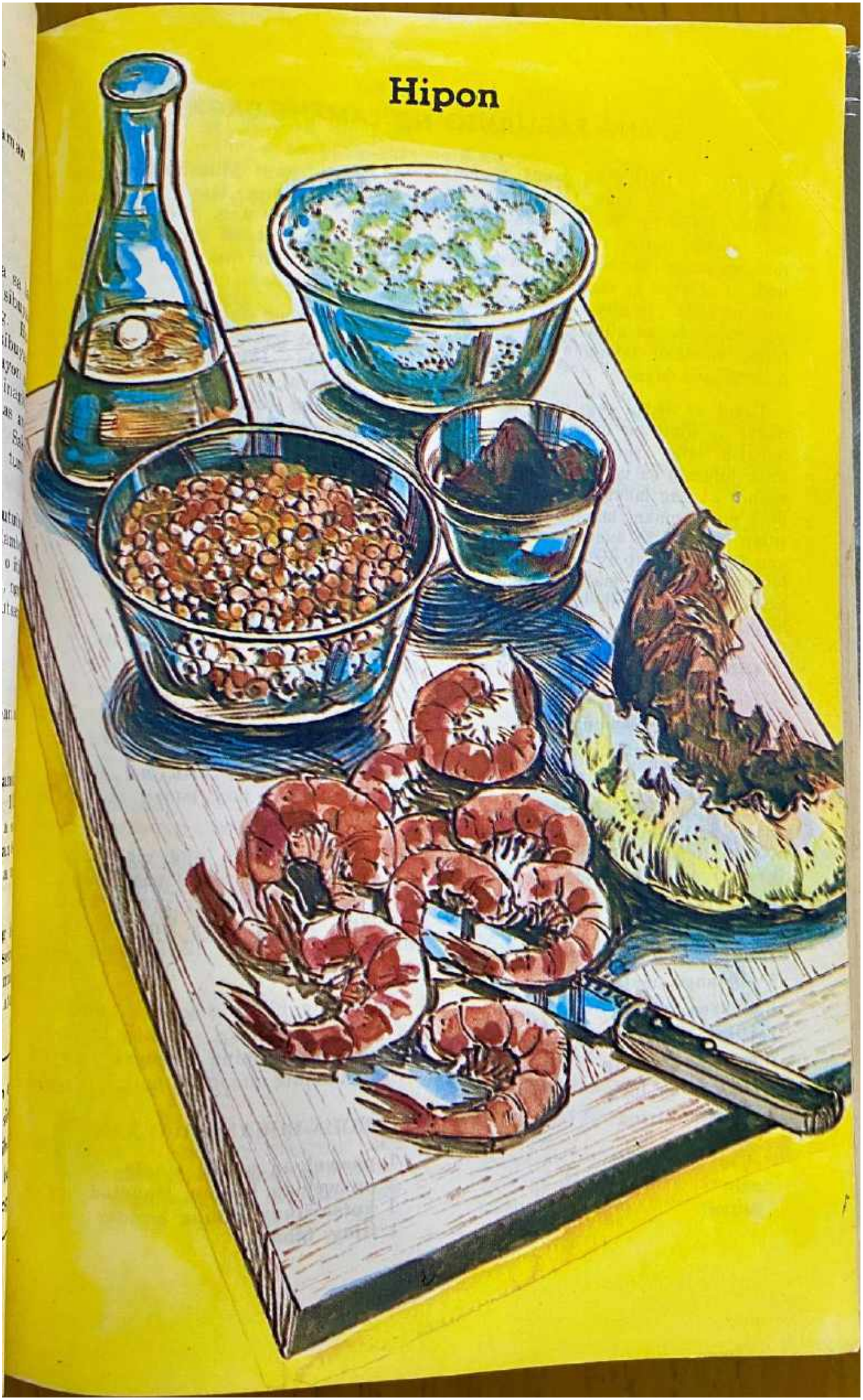
Maglaga ng 4 na itlog. Talupan at hatiin. Alisin ang pula. Itabi.

Tadtarin ang 2 atay ng manok. Patakan ng *Tabasco sauce* at 1/2 kutsaritang katas ng dinikdik na sibuyas. Igisa sa 3 kutsarang mantekilya. Isama ang dinurog na pula ng itlog. Haluing mabuti.

Ilagay ito sa hukay ng puti ng itlog. Budburan ng dinurog na kesong pula. Ipasok sa hurnong katamtaman ang init. Bayaan hanggang sa matunaw ang keso.

Ano mang resipe na ang kailangan ay kalahating itlog, ay hindi dapat makasira sa inyong loob at pagpapasiya. Batihin ang itlog nang bahagya lamang at kumuha ng 2 kutsara—iyon ang 1/2 itlog!

Hipon



6. ANG PAGLULUTO NG LAMANG-DAGAT

ANG ATING mga dagat ay mayaman sa mga pagkaing may kabibe, tulad ng halaan, talaba, kapis, tahong, paros, tulya, kanture, at marami pang iba na bukod sa mayaman sa protina ay sagana rin sa posporo at yodo. Ganito ring sustansiya ang nakukuha sa alimasag, alimango, hipon, alamang, talangka at tatampal o alupihang-dagat.

Tulad sa isda, ang mga lamang-dagat ay higit na masarap at napananatili ang sustansiyang taglay kung lulutuin sa lalong payak na paraan. At ang lahat ng ito ay magiging malinamnam lamang kung lulutuing buhay. Sa sandaling mamatay ang lamang-dagat ay hindi na dapat lutuin at kainin, maliban sa hipon, sapagka't iba na ang lasa at salat sa bibig.

GINATAANG BAGOONG NA ALAMANG

3 puswelong bagoong
1/4 na kilong baboy
1 niyog

Gatain ang niyog at pakuluin na kasama ang bagoong at baboy na hiniwang tulad sa panggisa. Kung gusto ng maanghang ay hiwaan ng siling pamaksiw.

ESKABETSENG ALIMANGO

1 alimango, malaki
1 sibuyas
1 siling berde, hindi maanghang
2 butil na bawang
kapirasong luya
kaunting arina
toyo
suka
asin
asukal

Ihalabos ang alimango, nguni't hindi husto ang luto. Pag-apatin. Pitpitin ang bawang, hiwain ang luya nang maliliit na tulad sa palito. Hiwaing maliliit ang sili. Gayatin ang sibuyas.

Timplahan ng asin, toyo at asukal ang suka, at pakuluan. Palaputin sa arina. Itabi. Igisa ang bawang, sibuyas at luya, kasunod ang sili. Isunod dito ang sukang may timpla at idagdag ang alimango. Bayaang kuluan at ihaing mainit.

ALIMANGO SA SARSA

4 na malalaking alimango, babae
2 puswelong gatas
2 kutsaritang gawgaw
3 pula ng itlog
1 kutsaritang asukal na puti
1/4 na librang mantekilya
1/4 na puswelong tinadtad na kabute
asin at paminta

Ihalabos na may asin ang alimango. Himayin ang laman at itabi ang talukap.

Pagsama-samahin ang mga sangkap sa isang kaserola at pasingawan. Manaka-nakang haluin upang hindi manikit. Idagdag ang laman ng alimango at bayaang ilang saglit sa apoy. Hanguin.

Sidlan ng niluto ang mga talukap ng alimango. Iayos sa isang bandehadong may saping letsugas. Gawing palamuti ang mga sipit.

BOLA-BOLANG HALAAN

1 puswelong arina, sinala
2 puswelong halaan, tinadtad
1 kutsaritang baking powder
1 itlog, binati

Paghaluin ang arina at *baking powder*. Isunod ang halaan at itlog. Magpakulo ng mantika sa kaserola o kawali. Ihulog na kutsa-kutsara sa mantika at bayaang pumula.

HALAAN ESPESYAL

2 puswelo ng laman ng halaan, binanlian
1/4 na puswelong mantekilya
3 kutsarang arina
1 kutsaritang asukal
2 puswelong sabaw
2 itlog, bahagyang binati
asin

Tunawin sa kaserola ang mantekilya at idagdag ang arina. Hinaan ang gatong. Kapag nagbubugal-bugal na, isama ang sabaw. Pakuluan. Isunod ang binating itlog, laman ng halaan at asukal. Timplahan ng asin.

KROKETAS NA HIPON

1 puswelong hipon, tinadtad
1/2 puswelong katas ng hipon
1 sibuyas bumbay, maliit, tinadtad
1/2 puswelong hiniwang kamatis,
2 puswelong patatas, nilaga at dinurog
2 itlog, binati
asin
paminta
biskotsong dinikdik

Igisa ang sibuyas. Isunod ang kamatis. Bayaan sa apoy hanggang sa maging tila sarsa. Idagdag ang laman at katas ng hipon. Bayaang kuluan hanggang sa maluto.

Ihalo ito sa dinurog na patatas. Timplahan ng asin at paminta. Ibalik sa apoy at bayaan hanggang sa halos ay matuyuan. Hanguin at palamigin pagkatapos.

Humugis ng mga bola-bolang sapol ng palad. Itubog sa binating itlog bago igumon sa dinikdik na biskotso. Iprito sa kumukulong mantika. Bayaang pumula bago hanguin.

HIPON AT GULAY

1 kilong hipon
4 na kutsarang mantekilya
1 kutsaritang asukal
1 kutsaritang dinurog na parsley
1 puswelong tomato sauce
1/2 puswelong celery, **hiniwang maliliit**
1/2 puswelong sibuyas, tinadtad
1/2 puswelong siling berde, tinadtad
1/2 puswelong tubig
asin

Igisa ang sibuyas sa mantekilya. Isunod ang iba pang mga sangkap, maliban sa hipon. Hinaan ang apoy at lutuing dahan-dahan, sa loob ng 30 minuto. Idagdag ang hipon. Bayaan sa apoy hanggang sa maging rosas na rosas ang hipon.

GINISANG HIPON SA SIBUYAS

1/2 kilong hipon, tinalupan
1/4 na puswelong langis na pamprito
2 puswelong hiniwang sibuyas bumbay
1 1/2 kutsaritang asin
1/4 na kutsaritang dinikdik na paminta
1 kutsaritang ginayat na kintsay

Hugasan ang hipon at patuluin. Initin ang langis sa kawali. Igisa rito ang sibuyas. Isunod ang hipon, asin, at paminta. Bayaang 10 minuto. Kapag luto na ay ibudbod ang kintsay.

PINIRITONG HIPON

20 hipon, karaniwang laki
6 na itlog
2 kamatis, hinog
1 tasang gatas
3 patatas
arina at biskotso
asin at paminta
letsugas

Ihalabos ang hipon. Alisan ng balat. Batihin ang itlog sa gatas. Ilubog dito ang hipon at igulong sa arina at dinurog na biskotso. Iprito sa kumukulong mantika.

Ayusin sa isang bandehadong may palamuting letsugas, hiwa-hiwang kamatis at piniritong patatas.

HIPON AT SARSA

1/2 kilong hipon, hinalabos
1 pipino, katamtaman ang laki
1 onsang mantekilya
bahagyang paminta
1 latang may 4 na onsang siling buo
2 kutsarang gawgaw
1 1/4 na puswelong gatas
1 kutsaritang asin
6 na onsang kesong pula, ginayat
1/4 na puswelong tomato sauce

Talupan ang pipino at pag-apatin. Alisan ng buto, hiwain ang bawa't piraso ng 16 na hiwa. Patuluin ang sili at hiwaing mahahabang manipis.

Tunawin ang mantekilya sa kawali, at igisa ang pipino at sili. Bayaang 3 minuto.

Isama ang gawgaw sa 1/2 puswelong gatas. Isama sa pipino at sili, *tomato sauce*, nalabing gatas, asin at paminta. Bayaang kumulo nguni't huwag titigilan ng halo. Idagdag ang ginayat na keso. Haluin hanggang sa matunaw ang keso. Isama ang hipon at pakuluan pang 3 minuto.

RELYENONG PUSIT

6 na malalaking pusit
1/2 kilong hipon, hiniwang maliliit
1 puswelong celery, hiniwang maliliit na pakuwadrado
1/4 na puswelong sibuyas, ginayat
1/4 na puswelong kamatis, hiniwang maliliit
1 kutsaritang asukal
1/2 kutsaritang Worcestershire **sauce**
1/2 kutsaritang suka
1 butil na bawang, pinitpit
asin

Linising mabuti ang pusit. Alisin ang ulo. Iluto sa suka, asin at kaunting tubig.

Igisa ang bawang sa 4 na kutsarang langis-pamprito. Isunod ang sibuyas, kamatis at hipon. Bayaang 5 minuto. Idagdag ang *celery* at asukal. Timplahan ng asin. Ito ang ilagay sa katawan ng pusit. Tusukan ng palito upang sumara ang pinanggalingan ng ulo. Iprito.

Kung may hurno, ihanay sa parilya, haguran ng langis na pamprito at ipasok sa hurnong katamtaman ang init. Bayaan hanggang sa pumula.

SUGPO

1 malaking sugpo
1/4 na librang mantekilya kesong ginadgad
1/4 na puswelong gatas

Biyakin ang sugpo at kunin ang laman. Linisin ang balat. Hiwaing maliliit ang laman. Tunawin ang mantekilya sa kawali. Igisa ang laman ng sugpo. Idagdag ang keso at gatas. Timplahan ng asin. Ilagay sa balat. Paghahain ay lagyan ng hiniwang dayap o limon.

PINIRITONG TALABA

24 na talaba, malalaki
1/2 kutsaritang asin
2 kutsarang tubig na malamig
2 itlog, manok o pato

1/2 kutsaritang paminta
1 tasang biskotsong dinurog

Alisin sa balat ang talaba at patigisin. Batihin ang itlog, kasama ang asin at paminta. Ilubog sa binating itlog at igulong sa biskotso. Bayaang 5 minuto bago iprito sa kumukulong mantika. Ihaing mainit.

GINISANG TULYA SA DAHONG-SILI

2 gatang na tulya
1 sibuyas
2 butil na bawang, dinikdik
kapirasong luya
3 puswelong sabaw-sinaing
dahong-sili
patis

Hugasan ang tulya. Igisa ang bawang, luya at sibuyas. Timplahan ng patis. Bayaang 2 minuto. Isunod ang sabaw-sinaing. Pakuluin. Ihulog ang tulya. Pagbuka, isunod ang dahong-sili.

GINISANG TULYA SA MAIS

1 puswelong laman ng tulya
1 puswelong ginayat na mais na mura
1 sibuyas
2 butil na bawang, dinikdik
patis

Igisa ang bawang, sibuyas at tulya. Timplahan ng patis at ihulog ang mais. Gawing sabaw ang pinaglagaan sa tulya. Pakuluan hanggang sa maluto ang mais.

TORTILYANG TULYA

2 gatang na tulya, may karaniwang laki
1 sibuyas
2 kamatis
1 itlog
1 butil na bawang
paminta, dinikdik

Hugasan ang tulya. Banlian. Alisin sa balat.

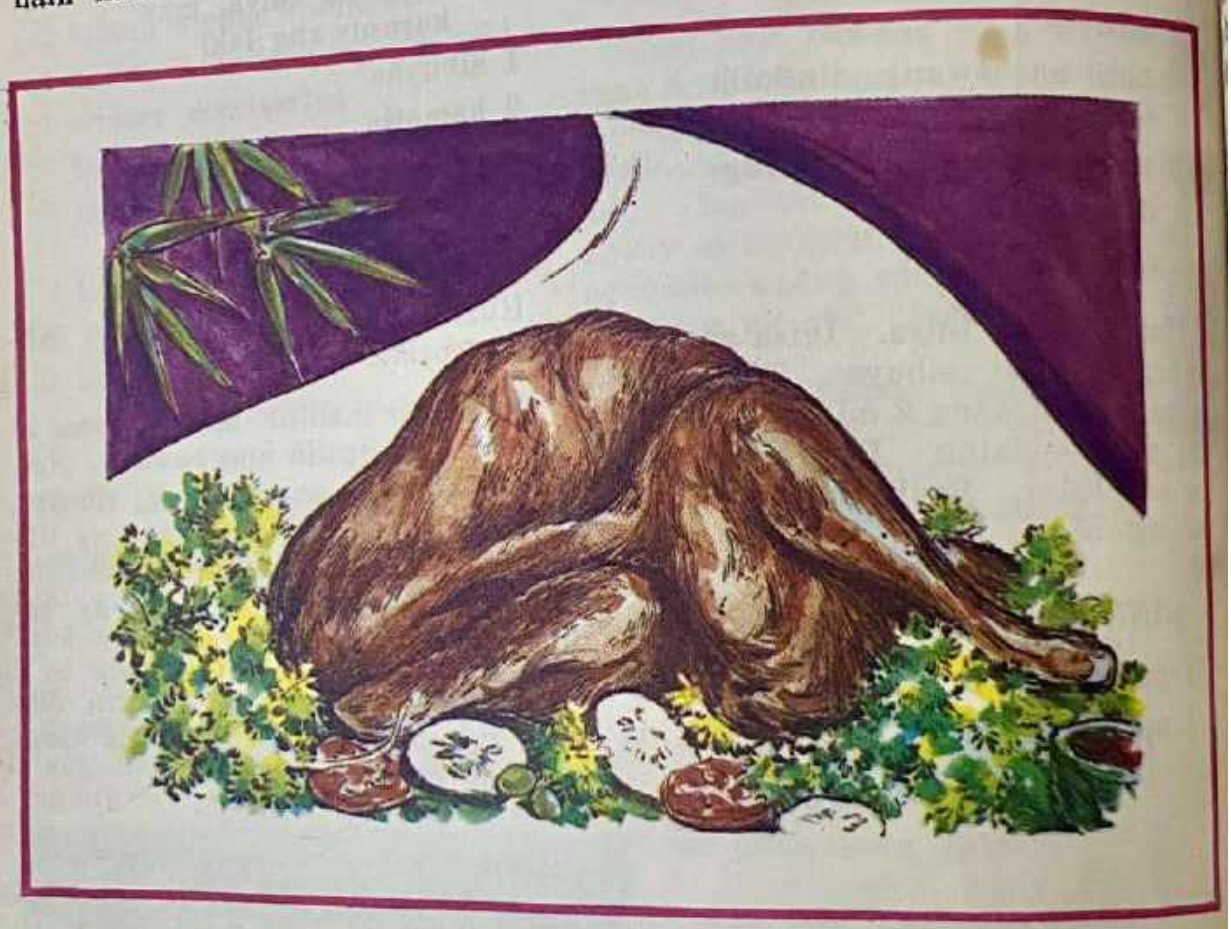
Hiwaing maliliit ang sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang. Igisa sa mantika ang bawang, sibuyas, kamatis at isunod ang laman ng tulya. Timplahan ng asin at paminta. Makaraan ang ilang sandali ay hanguin.

Batihin ang itlog at balutin dito ang iginisang mga sangkap sa karaniwang paraan.

Ang halaan ay higit na mapananatili ang lasa kung lulutuin sa pinaka-payak na paraan: maggisa ng luyang hiniwang maliliit, pinitpit na bawang at ginayat na sibuyas at isama ang halaan. Takpan at hintaying bumuka at maluto sa sariling katas. Timplahan ng asin o patis kung kailangan.

7. ANG PAGLULUTO NG MANOK

ANG BAHAGI ngayon ng maka-bagong pamamalengke na nakabibili ng manok na malinis na ay isang malaking tulong sa abalang mga maybahay. Gayon man, kung may sapat din lamang panahon, higit na mabuting tayo ang magpatay ng manok na lulutuin, hindi lamang upang makatiyak sa manok na ihahain kundi upang makuha rin ang



dugo na lubhang mayaman sa yero. Higit na madaling himulmulan ang manok na mainit-init pa sa pagkakabanli kaysa kung pababayaang lumamig muna. Ang balahibong-pusa ay maaalis na mabuti kung sasalabin ang manok, at matitiyak na malinis na malinis kung kukuskusan ng asin at babanlawan bago hiwain.

Sa paghihiwa sa manok, tiyaking sa mga kasu-kasuan paghiwa-hiwalayin iyon bago hiwain sa pirasong ang laki ay ayon sa gusto at panganga-ilangan.

RELYENONG MANOK

1 malaking inahin
1 kilong baboy, giniling
1/4 na puswelong pasas na walang buto
1 maliit na lata ng atsarang matamis, tinadtad
4 na kutsarang mantika
2 itlog na nilaga, tinadtad
2 malaking kamatis na hinog, tinadtad
1 maliit na latang gisantes
1 sibuyas bumbay, hiniwang maliliit
asin
paminta

Linisin ang manok sa karaniwang paraan at alisan ng buto nang hindi masisira ang balat. Iwan ang mga pakpak, leeg at binti. Gilingin ang baboy. Initin ang mantika at igisa ang sibuyas, kamatis, baboy, pasas, risantes at atsara. Bayaan sa apoy hanggang sa maluto ang baboy. Timplahan ng asin at paminta. Isama ang itlog.

Ilagay ito sa loob ng balat ng manok at tahiin ang bukasan. Balutin sa katsa ang manok. Pakuluan sa sabaw hanggang sa maluto. Hanguin at iprito.

SARSA NG RELYENONG MANOK

Tadtarin ang menudensiya. Lagyan ng arina. Igisa sa mantika, bawang at sibuyas. Lagyan ng sabaw. Timplahan ng asin at paminta. Haluin habang hinihintay na kumulo. Bayaang lumapot.

PASTEL NA MANOK

Palaman:

1/3 puswelong mantekilya
1/3 puswelong sibuyas bumbay, tinadtad
2 kutsarang parsley, **tinadtad**
1 1/3 puswelong laman ng manok, tinadtad
1 latang kabute, tig-4 na onsa, tinadtad
1/4 na puswelong arina, sinala
1/2 puswelong gatas ebaporada
1 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang paminta, dinikdik
1 pirasong kesong pula, ginayat

Masa:

2 puswelong arina, sinala
3/4 na kutsaritang asin
2/3 puswelong langis-pamprito
6 na kutsarang tubig na malamig

Sa paggawa ng palaman, tunawin ang mantekilya at igisa ang sibuyas at *parsley*. Isunod ang manok at kabute, at huwag titigilan ng halo hanggang sa maluto ang sibuyas. Idagdag ang arina. Haluing mabuti. Isunod ang gatas. Bayaan sa apoy hanggang sa maluto at timplahan ng asin, paminta at keso.

Ganito naman ang gawin sa paghahanda ng masa: Salain ang arina at asin. Ihalo ang langis sa pamamagitan ng dalawang kutsilyo. Wiligan ng tubig hanggang sa maging pino at magmasa. Pisil-pisilin ng mga daliri at ihubog na pabilog. Pagulung-gulungin hanggang sa mailatag na ang kapal ay 1/4 na pulgada.

Ilagay dito ang palaman at itiklop. Igulung-gulong hanggang sa magkaroon ng hugis na tila tinapay na malaki. Diinan ng mga daliri ang magkabilang dulo upang sumara. Pahiran ng binating pula ng itlog upang magkaroon ng kulay. Ipatong sa isang minantikaang liyanera at ipasok sa hurnong may init na 450° F sa loob ng 10 minuto. Bawasan ang init hanggang sa 400° F at muling bayaan ng 10 minuto pa.

KALDERETANG MANOK AT BABOY

1 manok, katamtaman ang laki at hiniwa sa mga pirasong ayon sa gusto
1 kilong baboy, hiniwa rin ayon sa gustong laki
1 latang sarsitsas
1 tsorisong Bilbao
1 puswelong aseytunas
1/4 na librang mantekilya
2 kutsarang asukal repinado
4 na butil na bawang, pinitpit
2 kutsaritang rum
2 kutsaritang Worcestershire sauce
1 latang siling pula, hiniwang makitid na mahaba

1 onsang kesong pula, ginayat asing panimpla
1 sibuyas bumbay, ginayat

Tunawin ang mantekilya sa kawali at igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang manok at baboy. Takpan at bayaang maluto at maging malambot. Isama ang *tomato sauce* at *rum*. Pakuluan at isama ang iba pang mga sangkap.

MANOK NA BARBEKYU

Pumili ng isang dumalaga na may bigat na mula sa isa at kalahati hanggang dalawa at kalahating libra. Hiwain ito sa apat na piraso. Ilayos sa isang hurnuhan. Timplahan ng panahog na nasa ibaba ang paraan ng paghahanda. Takpan at ipasok sa hurnong katamtaman ang init. Manaka-nakang bubuksan at lagyan ng sarsa. Bayaang mamula at mahusto ang luto. Mga isang oras o isang oras at kalahati ang itatagal ng pagluluto, batay sa laki ng manok.

ANG SARSA

1 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang paminta, dinikdik
1 kutsarang asukal
1 sibuyas bumbay, ginayat
1 puswelong katas ng kamatis o ketsup
1/3 puswelong katas ng kalamansi
1 kutsarang Worcestershire sauce (kung gusto)

Paghaluin sa isang kaserola ang asin, paminta at asukal. Isunod ang sibuyas, ketsup, kaunting tubig at kaunting mantika. Bayaang kumulo. Hanguin at idagdag ang kalamansi at ang *Worcestershire sauce*, kung gustong samahan nito. Ito ang ipapahid sa manok habang nakahurno. Maaari ring gawing sawsawan paghahain.

PITSO NG MANOK AT KESO

2 pitso ng manok, hiniwa at inalisan ng buto
1 itlog ng manok
1/2 puswelong ginayat na kesong pula
1/4 na puswelong mantekilya
2 kutsarang vet-sin

Hugasan at patuluin ang manok. Budburan ng *vet-sin*. Itubog sa binating itlog at igumon sa dinurog na keso. Initin ang mantekilya sa kawali at tiyaking mahina ang gatong. Iprito ang pitso.

Hindi kailangang magpatay agad ng dalawang manok upang makuha ang pitso. Nakakabili na ngayon ng mga bahagi ng manok na hiwa-hiwalay—kung alin ang kailangan.

MANOK A LA BINONDEÑA

Linisin ang inahin at hiwain sa gustong laki. Iprito sa mantika at ilagay sa isang kaserola. Timplahan ng toyo, katas ng kalamansi at 12 maliliit na sibuyas bumbay, na tinalupan nguni't hindi hiniwa. Takpan ang kaserola at pakuluan hanggang sa lumambot ang manok. Manaka-nakang titimplahan ng toyo at katas ng kalamansi.

Ang iba pang maaaring isangkap, kung gusto, ay kabute, apulid, asparagus, gisantes, sitsaro at *carrot*.

MANOK NA MAY CURRY

1 manok, dumalaga
2 kutsarang curry powder
6 na kamote, katamtaman ang laki, pinagdalawa
3 hinog na kamatis
1 maliit na sibuyas bumbay
3 butil na bawang
1 kutsarang asin
1 kutsaritang vet-sin
4 na puswelong gata, malapot

1 puswelong tubig
3 kutsarang langis-pamprito

Hiwain ang manok sa katamtamang laki ang mga piraso. Budburan ng *curry powder*. Igisa ang bawang, kamatis at sibuyas. Isunod ang manok at tubig. Idagdag ang gata at ipagpatuloy ang pagluluto. Kapag luto na ang manok ay ihalo ang kamote. Timplahan ng asin at *vet-sin*.

NILAGANG MANOK

1/2 maliit na inahin
1 librang kastanyas, tinalupan
1 kutsarang gawgaw
10 paminta, buo
1 kutsarang langis-pamprito
2 kutsarang toyo
4 na tangkay ng sibuyas na mura
4 na puswelong tubig

Hiwain ang manok sa pirasong gusto. Pakuluan sa tubig nang isang oras. Idagdag ang kastanyas, langis at toyo at bayaan pa sa apoy na atay-atay sa loob ng 45 minuto. Timplahan ng paminta at hiwaan ng sibuyas na mura bago ihain.

PAKAM

1 manok
1 kutsarang asin
2 kutsarang mantika
2 sibuyas
1 kutsarang patis
6 na labanos
1/2 puswelong suka
1/2 kutsaritang paminta
2 kamatis
1 puswelong tubig

Hiwain ang manok sa mga kasukasuan. Lutuin sa suka, asin, paminta at bayaang matuyuan. Alisin ang buto at hiwain ang laman. Hiwaing maliliit ang labanos at sibuyas. Tadtarin ang kamatis. Igisa ang bawang sa mantika at isama ang sibuyas, kamatis, patis at laman ng manok. Bayaang kumulo nang 2 minuto. Idagdag ang tubig. Kapag nangangalahati na ang tubig sa kakukulo, isama ang labanos at pakuluan pa hanggang sa maluto.

MANOK SA PINYA

2 pitso ng manok
2 kutsarang arina
1 kutsarang asin
1/4 na kutsarang paminta, dinikdik
1 latang hiniwang pinya, #2
3 kutsarang langis-pamprito
2 kutsarang toyo
1 kutsarang vet-sin
2 kutsarang suka

Alisin ang buto at balat ng pitso ng manok. Budburan ng arina, asin, paminta at *vet-sin*. Itabi.

Patuluin ang pinya at hiwain sa laking tig-isang pulgada. Samahan ng bahagyang katas at itabi ang 1/2 puswelo ng katas na pinatigis.

Initin ang langis sa kawali at bayaan dito ang manok nang limang minuto. Isama ang pinya. Takpan at bayaang kuluan nang limang minuto pa.

Pagsama-samahin ang toyo, arina, suka at ang nalalabing katas ng pinya. Ibuhos sa manok at bayaang kumulo hanggang sa lumapot ang sabaw.

PUTSERONG MANOK

nilagang manok
1 maliit na repolyo
2 patatas, pinag-apat
2 tsoriso, hiniwa sa laking nais
1 butil na bawang, pinitpit
2 hiwang tusino o hamon
8 kutsarang mantika
1/2 kilong baboy
6 na saging, saba

5 kamatis na hinog o 1 latang tomato sauce

1 sibuyas, ginayat

3/4 na puswelong garbansos, nilaga

asin

Kung hindi nalabing nilaga ang iluluto, ilaga ang manok na kasama ang hamon o tusino at ang tsoriso. Timplahan ng asin. Alisin sa sabaw ang hiwa-hiwang laman ng manok. Dito naman ilagay ang repolyo at patatas. Ilagang bukod ang saging.

Igisa sa mantika ang bawang, sibuyas at kamatis o *tomato sauce*. Isunod ang manok at baboy at lagyan ng sabaw na sapat lamang upang maging malapot. Timplahan uli ng asin o patis. Idagdag ang garbansos. Ihaing kasama ang repolyo, patatas at saging.

MANOK SA SUPOT

2 dumalaga na may timbang na 2 libra ang isa

6 1/2 onsang laman ng alimasag, hinimay

1 1/2 puswelong hiniwang sibuyas

1/3 puswelong kanin

1/2 kutsaritang asin

1/4 na kutsaritang pulbos ng celery

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap at ipaloob sa manok. Sarhan ng palito ang hiwa ng manok.

Sa isang supot ay pagsama-samahin naman ang sumusunod:

1/2 puswelong arina

1 kutsaritang asin

1/2 kutsaritang pulbos ng celery

1/2 kutsaritang paprika

Isa-isang ilagay sa supot ang manok at aluging mabuti upang mabalutan ng laman ng supot ang buong katawan. Pagkatapos ay pahiran ng langis na pamprito. Ilagay naman sa isa pang supot na may lamang 2/3 puswelong linga. Alugin uli.

Isalang sa parilya ng hurno ang manok at ipasok sa isang malaking supot. Sarhang mabuti. Ipasok sa pugon na may init na 325° F at bayaang 1 oras at 20 minuto. Sa loob ng sandaling iyon ay huwag bubuksan ang pugon. Pagkaluto, bayaan munang 15 minuto bago alisin sa supot.

TINUTUNGAN

2 dumalaga

2 puswelong gata

2 siling pula

asin at pamintang panimpla

1/2 puswelong kakang-gata

2 puso ng saging

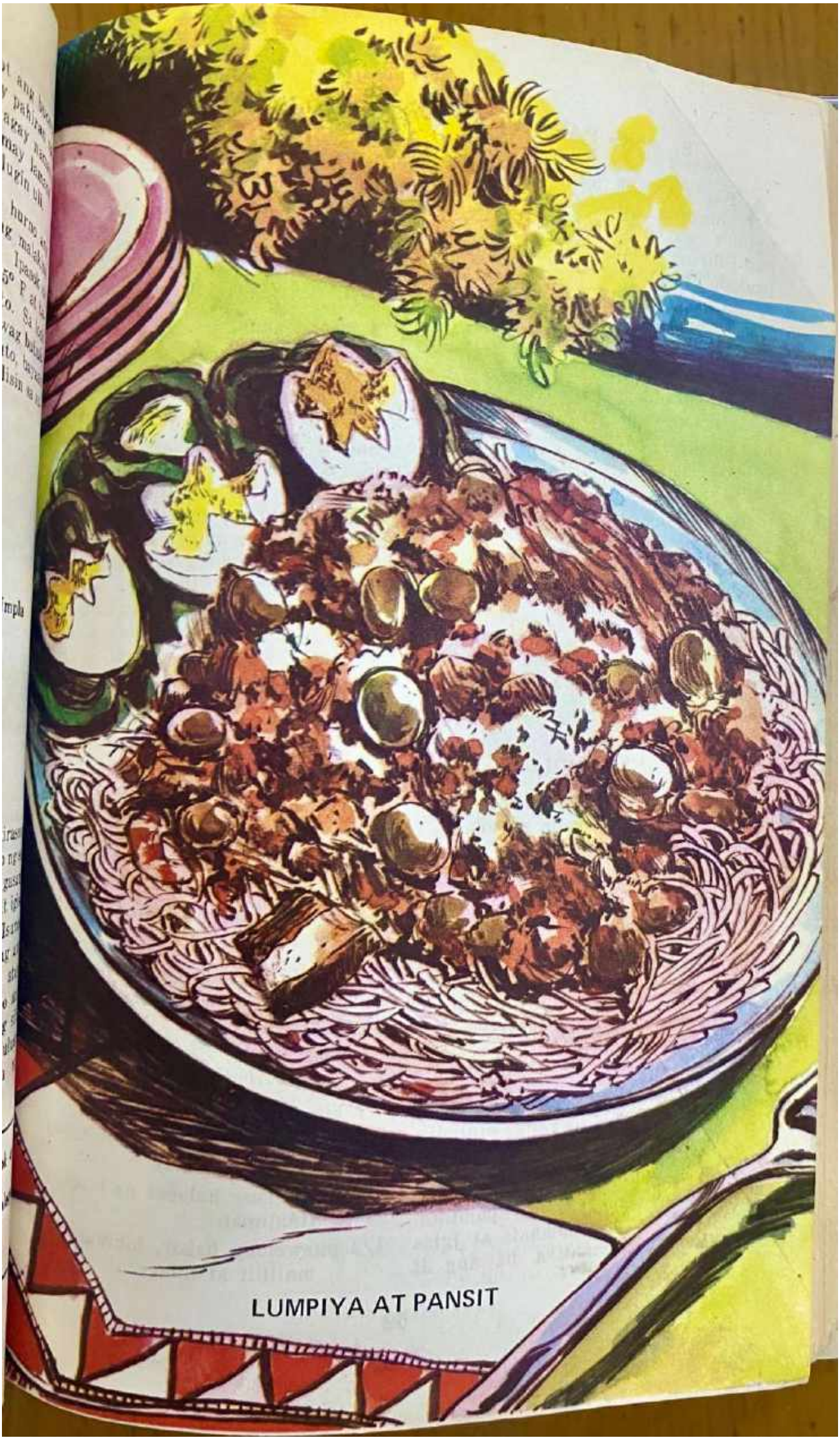
kapirasong luya

3 butil na bawang

mantika

Hiwain ang manok sa pirasong gusto. Hiwaing pino ang puso ng saging at lamasin sa asin. Hugasang mabuti. Initin ang mantika at igisa ang bawang, luya at manok. Isunod ang gata. Pagkulo ay idagdag ang puso ng saging at bayaan sa atay-atay na apoy hanggang maluto ang manok. Idagdag ang hiniwang sili. Isunod ang kakang-gata at pakuluan hanggang maluto. Timplahan ng asin at paminta.

Ang mga paa at ulo ng manok ay huwag itatapon. Isama iyon sa paglalaga ng buto ng gagawing sopas.


LUMPIYA AT PANSIT

8. ANG PAGLULUTO NG LUMPIYA AT PANSIT

ANG PANSIT ay isang lutuing hiniram natin sa mga Intsik, nguni't ngayon ay bahagi na ng pag-Pilipino. Isang buo at ganap na pagkain sa kanyang sarili, ang pansit ay ginagawang sagisag sa salu-salo, lalo pa at sa kaarawan — iyon ang sinasabing simbolo ng mahabang buhay.

Ang karaniwang pansit ay maaaring bihon o miki, *spaghetti*, sotanghon, at wala mang bihon o miki, ay pansit molo, na may sariling sangkap.

Sa kabilang dako, bagama't hiniram din natin sa mga Intsik ang lumpiyang Shanghai, may sarili rin tayong paraan ng pagluluto ng lumpiya.

Maaaring sariwa o pinirito, ang ating lumpiya ay iba-iba rin ang magagawang palaman, ayon sa gusto ng kakain.

PANSIT MOLO

1/2 puswelong baboy, giniling
1 puswelong laman ng manok, inilaga at hinimay
1/2 puswelong hipon, hinalabos at hiniwang maliliit
1/2 puswelong apulid Intsik o singkamas, hiniwang maliliit na pakuwadrado
1 sibuyas bumbay, hiniwang pino
1 kutsarang sibuyas na mura, hiniwang pino
1 itlog
patis at paminta
ilang butil na bawang, dinikdik mantika

Paghalu-haluin ang mga sangkap at timplahan ng patis at paminta. Hatiin. Itabi ang kalahati at igisa ang kalahati sa mantika, bawang at sibuyas. Isunod ang mga sangkap at sabawan ng pinaglagaan ng manok, 2 tasa. Pakuluin at ihulog na isa-isa ang Pansit Molo. Bayaang kuluan pa nang 15 minuto.

BALUTAN NG PANSIT MOLO

2 tasang arina
3 pula ng itlog ng manok
1/4 na kutsaritang asin, pino
1/2 tasang tubig

Salain ang pinaghalong arina at asin. Gumawa ng hukay sa gitna at ilagay ang pula ng itlog. Dahan-dahang haluin ng mga daliri at unti-unting ihalo ang tubig. Masahin ang mga sangkap hanggang sa maging pantay ang salat. Ilatag sa sangkalang malapad na binudburan ng arina at pagulungan ng *rolling pin* o boteng bilog ang katawan. Ulit-ulitin ito hanggang sa maging manipis na tila papel ang masa. Hiwa-hiwaing pakuwadrado sa laking hustong balutin ang 1 kutsaritang palaman.

SA PAGGAWA NG PANSIT MOLO:

Lagyan ng 1 kutsaritang sangkap na itinabi at hindi iginisa, ang gitna ng bawa't pambalot. Ilupi at tipiin ang mga gilid upang hindi sumabog ang laman, bago ihulog sa kumukulong sabaw.

Maliliit na triyanggulo o tatsulok ang anyo ng Pansit Molo kapag na itupi na.

PANSIT GISADO

1 kilong miki
1/2 puswelong laman ng nilagang manok, hinimay
1/2 puswelong halabos na hipon, tinalupan
1/2 puswelong baboy, hiniwang maliliit at nilaga

1/2 puswelong hamon, hiniwang maliliit
1 puswelong repolyo, hiniwang maliliit
limon, hiniwa
3 kutsarang toyo
4 na butil na bawang, hiniwang pino
1 sibuyas, ginayat
1 puswelong katas ng hipon
1/2 puswelong sabaw ng manok
asin
paminta

Iprito nang magkakahiwalay ang bawang, sibuyas, hipon, baboy, manok at hamon. Ilagay sa magkakabukod na sisidlan upang gamitin sa pagpapalamuti sa pansit ang kalahati, at ang kalahati ay pagsama-samahin at timplahan ng toyo, asin, katas ng hipon at paminta. Pakuluang 5 minuto. Isunod ang repolyo, haluing mabuti at bayaan sa apoy hanggang sa halos ay matuyo.

Banlian ang miki at isangag sa mantika. Isama rito ang mga sangkap. Kapag ihahain na ay ilagay sa ibabaw ang ibinukod na sahog. Lagyan ng hiniwang limon o kalamansi.

MIKI AT ATAY NG MANOK

3/4 na libra ng miki
3/4 na libra ng atay ng manok
4 na kutsarang langis-pamprito
1/2 puswelong dinurog na kesong pula
1 malaking lata ng kamatis
1 puswelong gisantes
1 ulong bawang, dinikdik
asin

Tadtarin ang atay at iprito sa langis. Isunod ang bawang, asin, paminta at kamatis. Takpan at pakuluang 40 minuto. Idagdag ang gisantes at bayaang kumulo uli nang 20 minuto.

Samantala, banlian ng tubig na may timplang asin ang miki. Patuluhin at iayos sa isang bandehado. Ibuhos dito ang inihandang mga sangkap. Budburan ng dinurog na keso.

PANSIT MANOK

6 na guhit na bihon
1/2 puswelong nilagang laman ng manok, hiniwang maliliit na pakuwadrado
2 puswelong malapot na sabaw ng manok
1/2 puswelong biskotso, may mantekilya

Banlian ang bihon ng kumukulong tubig na may timplang asin. Patigisin. Ilagay ang bihon sa isang hulmahan o liyanera. Ipatong dito ang manok at ibuhos ang malapot na sabaw. Ibudbod ang dinikdik na biskotsong may mantekilya at ilagay sa hurnong may init na 350° F. Bayaang 20 minuto.

PANSIT LANG-LANG

1/2 kilong hipon, tinalupan asin at pamintang panimpla
2 pula ng itlog
1/4 na puswelong hiniwang sibuyas na mura
sinsal
langis-pamprito
1/3 kilong giniling na baboy
3 kutsarang gawgaw
4 na kutsarang sibuyas, tinadtad
1/4 na kilong bihon, binanlian
1/2 kilong repolyo, binanlian at hiniwang maliliit na mahahaba
2 1/2 puswelong hinimay na laman ng nilagang manok
1/2 kilong baboy, nilaga at hiniwang maliliit
itlog na nilaga
sitsaron
12 puswelong sabaw ng butong nilaga

Pagsama-samahin ang hipon, asin, paminta, pula ng itlog at sibuyas na mura. Balutin sa sinsal at iprito. Itabi.

Isama sa giniling na baboy ang 1 itlog, gawgaw, sibuyas, asin at paminta. Gawing bola-bola at iprito. Itabi.

Igisa ang sibuyas, baboy na hiniwang maliliit, laman ng manok at timplahan. Isunod ang sabaw. Kapag kumukulo na ay isama ang miki at bihon. Hinaan ang apoy.

Ang hipong binalot sa sinsal ay hiwaing maliliit. Ihalo sa pansit. Gayon din ang bola-bolang baboy. Isama rin ang repolyo at sitsarong hiniwang maliliit. Bago ihain ay hiwaan ng itlog na nilaga sa ibabaw.

PANSIT NA MAY SABAW

1/2 puswelong repolyo
1/2 puswelong patola
2 kutsarang hamon, tinadtad
2 kutsarang toyo
1 puswelong katas ng hipon
3 'ikot' ng miki
3/4 na puswelong halabos na hipon
1 puswelong sabaw na pinaglagaan ng hamon
1 kutsarang tinadtad na bawang
1 sibuyas bumbay, ginayat
paminta
1/2 kutsarang asin
1 puswelong laman ng manok hinimay
1/2 puswelong baboy, nilaga at hiniwang maliliit
1/2 puswelong hiniwang longganisang makaw

Hiwain ang repolyo, tulad kung igigisa; ang patola ay pakuwadradong maliliit. Igisa ang bawang, sibuyas, hipon, baboy, manok at longganisa. Timplahan ng toyo at katas ng hipon. Bayaang kumulo nang 4 na minuto. Isunod ang patola at repolyo at bayaang kumulo uli hanggang sa maluto nang bahagya ang patola. Isunod ang miki. Bayaan sa apoy nang 5 minuto pa.

PANSIT TAGALOG

2 puswelong hibe
3 kalamansi
1/2 kilong spaghetti
2 alimango
1 taling sibuyas na mura
3 nilagang itlog
2 kutsarang mantika
1/2 kilong baboy, nilaga at hiniwang maliliit
1 sibuyas, ginayat
3 butil na bawang
3 kahong macaroni
patis
paminta

Himayin ang halabos na alimango. Dikdikin ang hibe at kunin ang katas. Igisa ang bawang. Itabi. Igisa naman sa pinaggisahan ng bawang ang sibuyas at baboy. Isunod ang laman ng alimango at pinaglagaan ng baboy at timplahan ng patis. Idagdag ang *spaghetti* at *macaroni*. Hiwain ang sibuyas na mura at ilagay bago hanguin. Iayos sa bandehado at lagyan ng palamuting hiniwang nilagang itlog at wansoy, kung mayroon. Pigaan ng kalamansi.

LUMPIYANG BANGUS

2 bangus, katamtaman ang laki
1 sibuyas bumbay
1 kahong pasas, maliit
3 kamatis
1 kutsaritang bawang, dinikdik
25 apa ng lumpiya
asin at paminta

Linising mabuti ang bangus at pakuluan. Himayin at ingatang may mapahalong tinik. Hiwain sa karaniwang paraan ang kamatis at sibuyas. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang laman ng isda

at pasas. Timplahan ng asin at paminta. Itabi at palamigin nang bahagya. Ibalot sa apa at prituhin.

Ang sawsawan ay karaniwang bitso ng lumpiyang sariwa o ang may halong matamis at maasim na sarsa.

LUMPIYANG BARANGAY

1/2 puswelong giniling na baboy
2 onsang ginayat na kesong pula
1/4 na puswelong kamatis, tinadtad
1/2 kilong giniling na hipon
1 sibuyas bumbay, tinadtad
asin
paminta, dinikdik
apa ng lumpiya

Ihandang lahat ang sangkap bago simulan ang paggigisa. Igisa ang sibuyas at kamatis, at isunod ang giniling na baboy. Bayaang ilang minuto sa apoy. Idagdag ang giniling na hipon at keso. Pagkaluto ay hanguin at isalin sa isang bandehado. Ibalot sa apa ng lumpiya sa karaniwang paraan. Tiyaking hindi maluwag ang pagkakalulon. Iprito sa kumukulong mantika, sa mahinang gatong.

Ang sawsawan ay ang karaniwang inihahandang *agrio-dulce* o manamis-namis na maasim.

LUMPIYANG UBOD

1 pinggang ubod ng niyog, nilaga at ginayat
1/4 na kilong hipon
1/4 na kilong baboy, hiniwang maliliit
1/2 puswelong katas ng hipon
patis
1 sibuyas bumbay, ginayat
1 kutsaritang asukal

Talupan ang hipon at dikdikin ang ulo. Kunin ang katas. Itabi. Isalang ang baboy sa kaunting tubig at bayaang lumambot. Bayaang magmantika. Sa mantikang ito, igisa ang baboy, sibuyas at hipon. Timplahan ng patis. Isunod ang katas ng hipon. Bayaang kumulo. Idagdag ang ubod at hinaan ang gatong. Timplahan ng asukal at bayaang ganap na maluto.

Palamigin nang bahagya at ibalot sa apa ng lumpiya na may saping letsugas.

APA NG LUMPIYA

1 puswelong arina
2 itlog, binating mabuti
1/2 puswelong tubig na malamig
ilang butil na asin

Salain ang arina at asin at idagdag ang binating itlog. Haluing mabuti at unti-unting idagdag ang tubig. Tiyaking walang butil-butil na maiiwan.

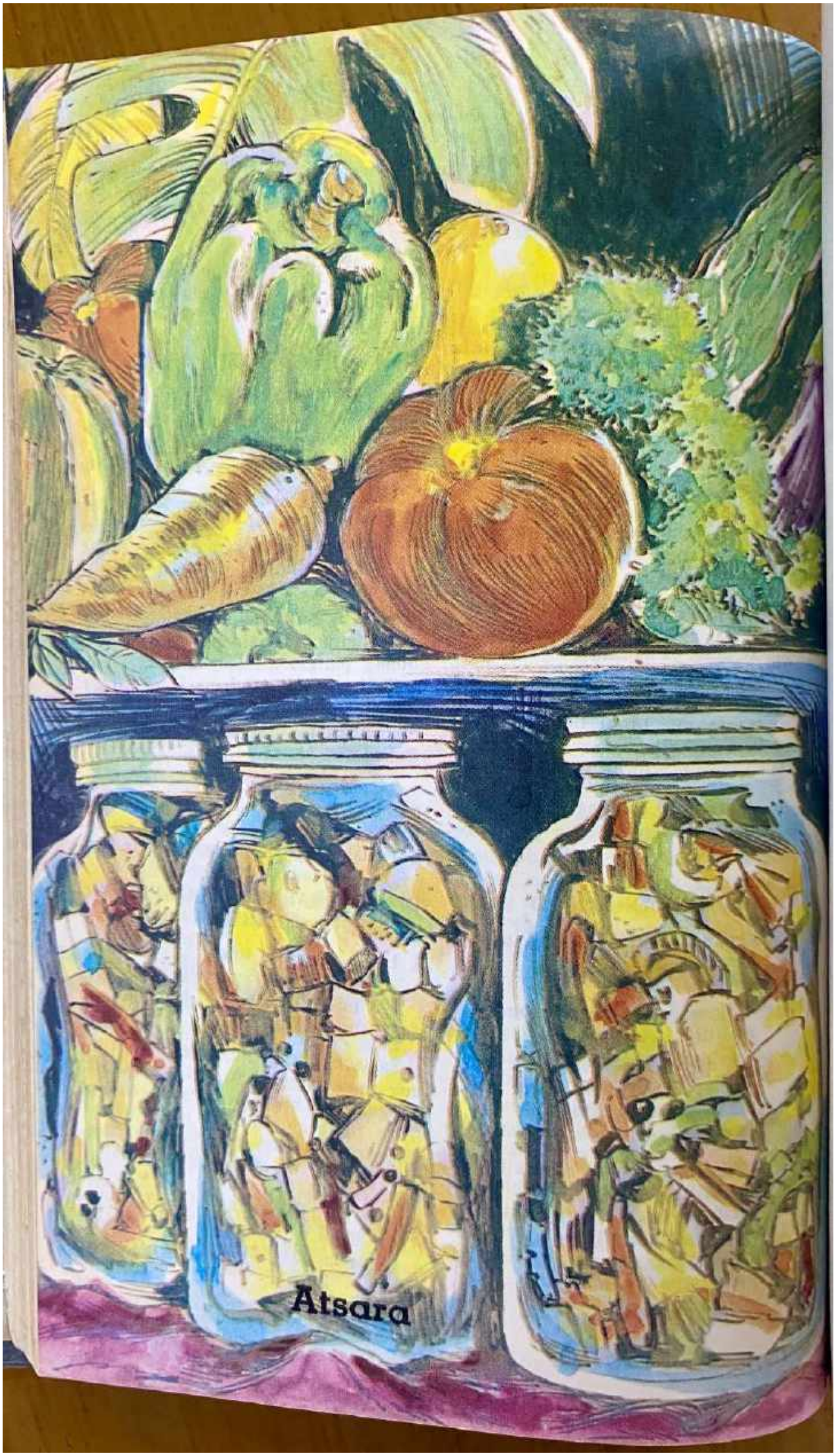
Mag-init ng isang kawaling maliit at malalim. Basain ng mantika ang buong paligid. Ilagay ang hinalong arina, nang kaunti lamang sa bawa't paglalagay. Galawin ang kawali upang kumalat sa buong paligid nito. Baligtarin kapag tuyo na.

Tiyaking mahina ang apoy. Lalong mabuti kung uling ang gagamitin upang maging pantay ang init, nguni't mahina ang ningas.

BITSO O SARSA NG LUMPIYANG SARIWA

1 1/2 puswelong tubig
4 na kutsarang gawgaw
1/3 puswelong asukal na pula
1/2 puswelong toyo

Sa isang sisidlan ay paghalu-haluin ang mga sangkap na ito. Mag-init ng kaunting mantika at maggisa ng ilang butil ng dinikdik na bawang. Pamumula ay hanguin. Sa mantikang ito isaling unti-unti ang pinaghaluhalong gawgaw at tubig. Huwag titigilan ng halo upang hindi maging bugal-bugal. Bayaan sa apoy hanggang sa lumapot at luminaw.


Atsara

IKALAWANG BAHAGI

1. ATSARA AT BURO

ANG PAG-AATSARA at pagburo o pagtitinggal ng mga gulay ay lalong kapaki-pakinabang sa mga may sariling bakuran na pinaaanihan ng mga gulay na labis sa makakain o maipagbibili, tulad ng payang hilaw, manggang hilaw at kamyas. Ang mga walang sariling taniman ay makapagsasamantala naman sa panahong murang-mura ang mga gulay at prutas na nasa panahon upang ang mga iyon ay maimbak nang magamit o makain sa ibang araw na wala sa panahon ang mga nabanggit.

Gayon man, hindi lamang mga gulay at prutas na hilaw ang maaaring tinggalin o buruhin, kundi maging isda, alamang, hipon o baboy.

ATSARANG KANGKONG

3 puswelong kangkong, pinutol na tig-2 dali ang tangkay, nakahiwalay ang dahon
1/2 puswelong suka
1/2 puswelong tubig
1 pirasong luya, hiniwang maliliit
1 sibuyas, hiniwa
2 kutsarang asukal
asin
pamintang buo

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap maliban sa kangkong. Ilagay sa isang kaserola at pakuluan nang hindi hinahalo. Ihulog ang mga tangkay at bayaang kuluan. Kapag lanta na ay isunod ang dahon. Takpan at bayaang sumulak na minsan. Hanguin at palamigin.

ATSARANG LABANOS

Talupang manipis ang labanos. Hiwaing manipis na manipis. Budburan ng asin at lamasin. Banlawan at pigaing mabuti. Magtimpla ng suka at asin at ilagay dito ang labanos. Itabing isang oras. Pagkatapos niyon ay maaari nang ihain.

Huwag tatakpan upang huwag makulob ang amoy. Lalong huwag itatago sa repriheradora. Maluluom dito ang amoy at idadamay ang ibang pagkain.

ATSARANG MANGGA

2 manggang hilaw, katamtaman ang laki
1/2 puswelong asukal
1 puswelong tubig
1 kutsarang asin
1 siling pula

Hiwaing patapyas at manipis ang mangga. Tadtarin ang sili. Ilagay sa tubig ang asukal at pakuluin. Kapag malapit nang magpunto ay ilagay ang mangga, sili at asin. Bayaang kumulo nang limang minuto. Hanguin.

Pakuluan ang garapong pagtatagu-an. Iayos dito ang atsara. Kung may repriheradora ay dito lalong mabuting itago. Paglamig ay maaari nang ihain.

ATSARANG BALAT NG PAKWAN

Lahat ng bahaging berde ng balat ay tapyasin at hiwaing tig-1 pulgada ang haba. Kung gaano karami ang balat ay gayon karaming tubig ang ihanda: kung kalahating galon ang balat ay kalahating galon din ang tubig. Tunawin dito ang 3/4 na puswelong asin at ibuhos sa balat. Sa ibabaw nito ay ilagay ang kalahating galong tinilad na yelo at takpan. Ipasok sa repriheradora at bayaang magdamag.

Kinabukasan ay itapon ang tubig at banlawan ang balat ng pakwan. Ila-

kay sa bagong tubig at isalang. Bayaang maluto. Patigisin.

Maghanda ng anim na puswelong asukal, 4 na puswelong suka, 3 puswelong tubig, 6 na pirasong kanela, 2 kutsarang klabo at 1 kutsaritang durog na luya. Pagsama-samahing nakatali sa kapirasong tela ang mga pekado at isama sa pagpapakulo ng tubig, asin, suka at asukal. Isalin ang halu-halong ito sa balat at pakuluan uli hanggang sa luminaw ang balat ng pakwan. Dagdagan ng tubig kung napakalapot ang sabaw.

ATSARANG PAPAYA

2 papayang hilaw, ginadgad
1 pirasong luya, 1 pulgada ang haba, hiniwang maliliit na mahahaba
20 sibuyas-Tagalog, tinalupan
1 siling pula, hiniwang maliliit
1 ulo ng bawang, ginayat ng maliliit
asin
suka
asukal

Lamasin sa asin ang ginadgad na papaya at pigaing mabuti ang titigis na katas. Isama sa papaya ang lahat ng iba pang lahok na gulay. Kung gusto ay maaaring samahan ng pasas. At kung nais ng maanghang, samahan ng siling pamaksiw. Iayos sa pag-iimbakang bote o garapon.

Sa paghahanda ng pamburo, tiyaking ang suka ay maasim at timplahin sa gustong lasa na nag-aagaw ang tamis at asim. Pakuluan nang hindi ninahalo. Salain at palamigin. Ito ang ibuhos sa papaya. Sundut-sundutin ng kutsara ang paligid ng garapon o bote upang matiyak na walang maiiwang hangin.

Maaaring ihain kinabukasan. Magtatagal ang atsarang ito, lalo pa at sa repriheradora itatago.

ATSARANG SANTOL

12 santol, karaniwang laki
1 puswelong sibuyas-Tagalog pasas, 1 kahong maliit
1 ulong bawang
1 puswelong siling pula o berde o magkasama, hiniwang manipis at pahaba
2 puswelong suka
kapirasong luya
asukal
asin

Hugasan ang santol at pakuluan sa kaunting tubig sa loob ng hindi kukulangin sa 10 minuto. Palamigin ito bago talupan at hiwaing tig-apat na piraso. Alisin ang buto. Hiwaing manipis ang bawang at luya. Isama ang mga ito sa santol. Isunod ang sibuyas, sili at pasas.

Timplahin ang suka, asin at asukal ayon sa gustong asim at tamis. Pakuluin at ibuhos sa mga sangkap na nakaayos na sa garapon. Takpan at bayaang maimbak. Sa ikatlong araw ay maaari nang ihain.

ATSARANG SAYOTE

1 1/2 kilong sayote, tinalupan at hiniwang mahahabang manipis
20 sibuyas-Tagalog, tinalupan
1 siling pula, hiniwang mahahabang manipis
2 carrot, tinalupan at hiniwang tulad ng sili
1 pirasong luya, hiniwang maliliit

Banlian ang garapong paglalagyan at patuyuing mabuti. Dito iayos ang gagawing atsara.

Asnan ang sayote at pigain. Isama ang iba pang sangkap at ilagay sa isang sisidlang may takip. Ang timbaran ay tulad ng sumusunod:

2 puswelong suka
1 1/2 puswelong asukal
2 kutsaritang asin

Pakuluan ang magkakahalong sangkap. Salain bago ibuhos sa sayote. Tiyaking walang maiiwang hangin sa sisidlan sa pamamagitan ng pagsaksak ng kutsilyo sa paligid ng sisidlan. Makikita naman ang bulang tatapon. Takpang mabuti. Ihain kinabukasan.

ATSARANG SILI

12 siling malalaki, berde
12 siling malalaki, pula
12 sibuyas-Tagalog
2 puswelong suka
1/2 puswelong asukal
3 kutsarang asin

Biyakin ang mga sili, alisin ang buto, hugasan at hiwaing mahahabang manipis. Talupan ang sibuyas at biyakin. Ilagay sa isang sisidlan at buhusan ng kumukulong tubig. Bayaan sa loob ng 5 minuto. Patigisin pagkatapos.

Iayos sa paglulutuan at isama ang suka, asin at asukal. Pakuluan hanggang sa malanta ang sili at sibuyas. Isalin sa pag-iimbakan habang mainit.

BURONG MUSTASA

10 puno ng mustasa
1 dakot na asin
1/2 puswelong hugas-bigas

Piliin ang mga punong hindi pa namumulaklak. Alisin ang ugat. Hugasan. Ipagpag upang maalis ang tubig. Asnan at lamasin upang kumatas. Bayaang 5 minuto. Hugasan.

Pakuluin ang hugas-bigas at palamigin. Budburan uli ng asin ang mustasa at iayos sa isang garapon. Ibuhos dito ang hugas-bigas. Tiyaking nakalubog ang mustasa sa tubig. Bayaang 2 araw.

Makakain bilang pampagana. Maaari ring ilahok sa itlog o sa ginisang isda sa miso.

BAGOONG NA ITLOG NG ISDA

1 1/2 puswelong itlog ng isda, banak o dalag
1 1/2 puswelong asin
1/2 puswelong suka
1/2 puswelong angkak

Asnan ang mga itlog ng isda at imbakin sa isang garapon. Takpan nang mahigpit. Pagkaraan ng 3 araw ay lagyan ng suka. Dikdikin ang angkak at isama rin dito.

Maaaring kaining hilaw na may lahok na katas ng kalamansi o maigigisa sa mantika at bawang.

BAGOONG NA TALABA

1/2 puswelong talabang wala nang balat
1/2 kutsarang asin

Linising mabuti ang talabang inalis sa balat. Lalong mabuti kung tubig-dagat ang gagamitin upang mapanatili ang lasa ng talaba. Patigisin. Asnan at imbakin sa boteng may mahigpit na takip.

Kinabukasan ay maaari nang kainin. Igisa sa mantika at sibuyas.

BALAW-BALAW

1/2 kilong hipon, kung maaari ay mga luno o ang malambot ang balat
1 puswelong bigas na niluto sa 2 puswelong tubig
2 kutsarang asin

Asnan ang hipon at bayaang magdamag. Isaing ang bigas at palamigin. Paghaluin ang hipon at sinaing at imbakin sa isang sisidlang may takip. Bayaang 3 hanggang 5 araw o hanggang sa umasim.

Igisa sa bawang, sibuyas at kamatis bago ihain. Timplahan ng suka kung gusto ang higit na maasim.

BINURONG BABOY

2 paa ng baboy, hiniwang tig-4 na piraso
1 kutsarang toyo
1 kutsarang arina
1 kutsarang asin
3/4 na puswelong asukal na pula
1 puswelong suka
1 puswelong tubig
1 kutsaritang wiski
1 pirasong luya
1 kutsaritang vet-sin

Pagsama-samahin ang mga sangkap sa isang palayok. Isalang sa atay-atay na gatong sa loob ng 2 oras, o hanggang sa lumambot ang baboy. Kapag malambot na ay hanguin at palamigin bago hiwain sa pirasong gusto.

BURONG ISDA

1 dalag, katamtamang laki
1 puswelong bigas
2 puswelong tubig
1 kutsarang angkak
asin

Linising mabuti ang isda at postahin. Asnang mabuti at bayaang magdamag. Isaing ang bigas. Pagkaluto ay hanguin at palamigin. Dikdikin ang angkak at ihalo sa kanin. Pagsamahin ang kanin at isda at imbakin sa isang sisidlang may lapat at mahigpit na takip. Bayaang mula sa 3 hanggang 5 araw o hanggang sa mangasim.

Kung gusto nang kainin ay igisa sa 2 kutsarang langis-pamprito ang isang butil ng pinitpit na bawang at tinadtad na sibuyas at kamatis. Isama ang burong isda. Kung gusto nang higit na maasim ay timplahan ng kaunting suka. Kung napakalapot ay dagdagan ng tubig.

BURONG ITLOG

Maglaga ng itlog ng manok, pato o pugo. Palamigin sa tubig na malamig matapos na hanguin sa pinaglutuan. Talupan. Ibabad sa pagbuburuhan.

1 puswelong suka
1/2 puswelong asukal na pula
1 kutsarang asin
ilang butil na bawang, hiniwang manipis
sibuyas-Tagalog, tinalupan
siling pula, hindi maanghang
ilang butil na paminta

Pagsama-samahin ang mga sangkap at pakuluang 10 minuto. Dito ilagay ang itlog at pakuluang 4 na minuto. Imbakin sa isang boteng mahigpit ang takip.

Ensaladang Hipon

2. ENSALADA

ANG ENSALADANG gulay o prutas ay lalong nakatatakam sa mga araw ng tag-init, at dito sa ating bayan na dadalawang uri lamang ng panahon ang nadarama, maging malamig o mainit, ay lubhang kinagigiliwan ang ensalada. Hindi lamang nagbibigay ng pang-akit ang hapag na may nakahaing ensalada, kundi malaki rin ang naitutulong sa pagpapanatili ng kalusugan. Ang ensalada ay higit na kailangan ng kababaihang nag-aalaga sa kanilang timbang at sukat.

Gulay man o prutas, higit na kasiya-siyang ihain ang ensaladang pinalamig muna. Sa mga malalaking pagtitipon, ang ensalada ay inihahain upang ipang-alis-suya at magbigay gana sa pagkain.

ENSALADANG BUKO

1 lata ng fruit cocktail, **pinatulo**
4 na buko, malakanin, ginayat
1 lata ng gatas na malapot
1/2 puswelong buto ng kasoy, biniyak
1 maliit na supot ng marshmallows

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap sa isang *salad bowl* at palamigin. Bago ihain ay lagyan ng palamuting *cherries*.

ENSALADANG BUNGANG-KAHOY

1 hinog na papaya, katamtaman ang laki, hiniwang pakuwadrado
25 saging na lakatan, hiniwang pahilis, manipis
3 kutsaritang katas ng kalamansi
1 puswelong asukal
1 malaking lata ng gatas kondensada

Itabi ang hiniwang papaya. Ibabad sa katas ng kalamansi ang saging upang hindi mamula. Paghaluin pagkatapos ang saging at papaya. Idagdag ang asukal at gatas. Palamigin o ilagay sa repriheradora.

PAPAYA JUMBO

2 puswelong hinog na papaya
2 puswelong melokoton o peaches
1 puswelong malapot na gatas o krema
1 1/2 puswelong litsiyas
2 puswelong fruit cocktail
2 puswelong pinya
1/2 puswelong asukal
1/2 puswelong gatas kondensada

Hiwaing maliit na pakuwadrado ang mga prutas. Pagsama-samahin at patigisin. Isalin pagkatapos sa isang sisidlan at ihalo ang krema, gatas at asukal. Palamigin sa repriheradora.

Isalin sa pinutol na papaya na inuka ang laman. Tapyasan ang dulo upang mailapag sa mesa.

ENSALADANG PINYA

1 pinya, kung sariwa (1 lata, kung minatamis)
2 puswelong hiniwang kahit na anong prutas na nasa panahon
mayonesa

Kung sariwang pinya ang gagamitin, biyakin iyon at kunin ang laman. Ihalo sa iba pang prutas. Sa balat na ito ilagay ang iba pang sangkap, pati ang mayonesa. Haluing kaunti. Palamigin muna bago ihain.

Kung minatamis ang pinya, maiaayos ang ensalada sa mga sisidlang may anyo ng biniyak na pinya.

ENSALADANG KAMATIS AT LETSUGAS

6 na kamatis, hinog
letsugas
6 na kutsarang mayonesa
2 nilagang itlog

Alisan ng balat ang kamatis at ipasok sa repriheradora upang lumamig. Bago ihain ay saka lamang hiwaan ng 2 ulit, pinagkurus, nguni't huwag paghiwalayin. Ibuka. Bawa't kamatis ay lagyan ng 1 o 2 hiniwang dahon ng letsugas. Lagyan ng 1 kutsarang mayonesa ang bawa't gitna ng kamatis.

Talupan ang itlog, pag-apatin at ilagay sa gitna ng bawa't kamatis ang isang piraso.

ENSALADANG KAMYAS

20-30 kamyas
1 puswelong hipong uluhan, halabos
3 kamatis na hinog, katamtaman ang laki
asin
paminta
asukal
suka

Hugasang mabuti ang kamyas at hiwaing pabilog, manipis. Tadtarin ang kamatis at isama sa kamyas. Haluin sa isang malaking sisidlan. Ihalo ang hipon at timplahan ng asin, suka, paminta at asukal.

Maaaring ipamalit sa uluhan ang alamang o hibeng binanlian at dinikdik hanggang sa lumambot.

ENSALADANG KATURAY

Ang katuray ay isa sa lalong kilalang bulaklak na ginagawang ensalada. Binabanlian at tinitimplahan ng suka, asin at asukal, ang katuray ay maaari ring haluan ng sibuyas upang lalong mapaiba ang lasa. Kung hindi ensalada, ang katuray ay nailalahok sa bulanglang.

ENSALADANG GUAGUEÑA

1 malaking ulo ng letsugas Baguio
sibuyas, hiniwang pabilog
kamatis, hiniwang pabilog
patatas, inilaga at hiniwang pakuwadradong maliliit
halabos na alimasag, hinimay
halabos na hipon, tinalupan
nilagang itlog ng manok, hiniwa

Ibabad sa tubig na may yelo ang letsugas sa loob ng 1 oras at patuluin. Paghiwa-hiwalayin ang mga dahon at putul-putulin. Iayos sa isang sisidlan. Ipaibabaw ang iba pang mga sangkap. Bago ihain, buhusan ng *French dressing*.

ENSALADANG LETSUGAS

letsugas
1 sibuyas bumbay, hiniwang pabilog
2 itlog na maalat o nilagang itlog, hiniwa
3 kutsarang suka
1/2 kutsaritang asin
1 kutsarang asukal
langis pang-ensalada
2 kamatis na hinog, hiniwang pabilog

Paghiwa-hiwalaying isa-isa ang dahon ng letsugas at hugasang mabuti. Patuluin at palamigin sa repriheradora upang maging malutong. Ihanda ang kamatis at sibuyas. Gumamit ng kutsilyong matalim upang hindi kumatas ang kamatis at nang mahiwang maayos ang sibuyas. Hiwaing ga-dali ang letsugas at iayos sa isang sisidlan. Sa ibabaw niyon ay iayos ang sibuyas at kamatis. Saka gawing palamuti ang hiniwang itlog.

Pagsama-samahin ang suka, asin at asukal, gayon din ang langis na ang dami ay batay sa kagustuhan ng kakain. Haluing mabuti. Isama sa letsugas sa oras na lamang ng pagkain upang hindi malanta ang mga gulay.

Maaari ring ihalili ang *French dressing*, na makikita sa isang bahagi nitong aklat.

ENSALADANG BULAKLAK NG MALUNGGAY

Ang malunggay, na karaniwang ang dahon ang inilalahok sa tinola at bulanglang, ay may bulaklak ding nagagawang ensalada. Binabanlian, kasama ng talbos ng kamote at kulatding ng ampalaya, ito ay nagagawang masarap na ensalada.

ENSALADANG HIPON

1/2 kilong hipong suwahe, halabos at tinalupan
2 kahon ng makaroni, nilaga
1/2 puswelong tinadtad na sibuyas-Tagalog
1/2 puswelong atsarang pipino, hiniwang maliliit
1 malaking lata ng pinya, hiniwa
4 na puswelong mayonesa

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap. Ipatong sa mga dahon ng letsugas paghahain sa bandeha. Lagyan ng palamuting asparagus at hipong buo. Palamigin.

Ang saging ay isang palagiang bahagi ng hapag-Pilipino: maging himagas na sariwa, minatamis, o ginawang iba-ibang uri ng minandal.

ENSALADANG ISDA

2 puswelong isda, binanlian
1 puswelong celery, hiniwang pakuwadrado, maliliit
1/2 puswelong mayonesa
asin

Himayin ang isda. Alisin ang lahat ng tinik. Isama sa *celery* at mayonesa. Timplahan ng asin at paminta. Ihaing may palamuting letsugas sa paligid.

ENSALADANG HIPON AT GISANTES

2 puswelong halabos na hipon
mayonesa
celery, hiniwang maliliit na pakuwadrado
4 na nilagang itlog
1 puswelong gisantes, binanlian
letsugas

Talupan ang hipon. Paghalu-haluin ang lahat ng sangkap. Kapag ihahain na ay ilagay sa ibabaw ng dahon ng letsugas.

ENSALADANG MACARONI

Ang sumusunod na resipe ay husto sa 4 katao at madaragdagan ayon sa bilang ng inanyayahan.

3 puswelong elbow macaroni
2 kutsarang ginayat na sibuyas bumbay
1 puswelong kesong pula na hiniwang pakuwadrado
mayonesa
letsugas

Iluto ang macaroni sa karaniwang paraan. Paghaluin ito, ang sibuyas at keso. Ihalo ang mayonesa. Kung ihahain ay ipatong sa mga dahon ng letsugas.

ENSALADANG PATATAS

6 na patatas, karaniwan ang laki
1 1/2 kutsaritang asukal
1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang pinulbos na mustasa
1/4 na kutsaritang paminta
3 kutsarang suka
1 1/2 puswelong sour cream, **nabibili sa groserya**
1/2 puswelong pipino, hiniwang maliit
kaunting paprika
dinurog na bawang

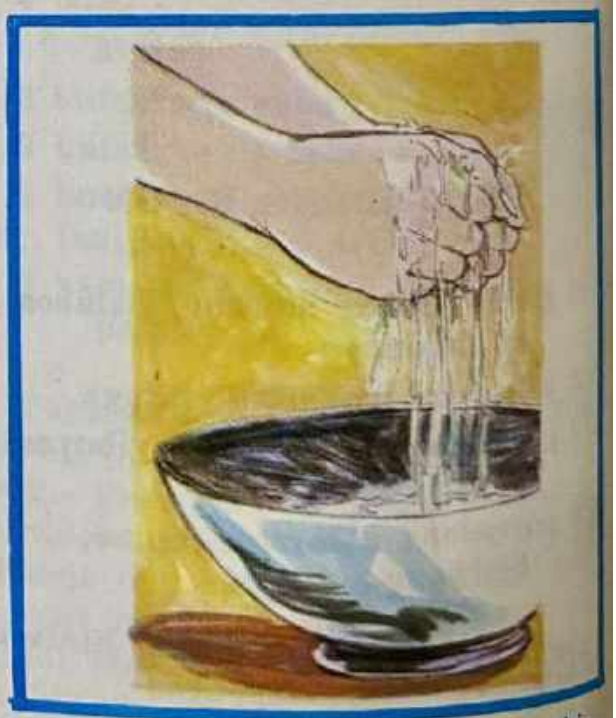
Ilaga ang patatas at hiwain bago lumamig.

Paghalu-haluin ang asukal, asin, mustasa, paminta, suka, *sour cream* at kaunting dinurog na bawang. Isama ang pipino at ibuhos sa ibabaw ng hiniwang patatas. Haluing mabuti at isalin sa isang sisidlang hindi mababasag sa init ng pugon. Budburan ng *paprika* ang ibabaw. Ipasok sa hurnong may init na 250° F sa loob ng kalahating oras.

ENSALADANG HAMON AT PATATAS

4 na puswelong patatas, inilaga at hiniwang pakuwadradong maliliit
2 puswelong hamon, hiniwang maliliit
1 kutsaritang asin
1/2 puswelong mayonesa
1/2 puswelong gisantes
1/2 puswelong tinadtad na sibuyas na mura
1/4 na puswelong pickle relish
1/4 na kutsaritang paminta
letsugas

Pagsama-samahin ang patatas, hamon, gisantes, sibuyas at *pickle relish*. Budburan ng asin at paminta at isama ang mayonesa. Palamigin sa repriheradora. Ipatong sa letsugas bago ihain.



Ang pagpiga sa ginadgad na hilaw na papaya sa pamamagitan ng mga daliri ay higit na mabisa upang alisin ang pait at pakla sa gagawing atsara.

3. KANIN

ANG PANGUNAHING pagkain natin ay kanin, nguni't sa panahon ngayon, hindi lamang ang karaniwang sinaing ang inihahain sa ating mga hapag. Iba-iba rin ang paraan ng pagluluto ng kanin, na ang ilan ay hiniram natin sa kusinaan ng ibang bansa, nguni't sa katagalan ay inari na nating atin, at bihirang pagtitipon ang hindi nagdudulot.

Ang pang-araw-araw na lugaw ay kinuha natin sa Tsina at ang *arroz caldo* ay hiniram naman sa Espanya, gayon din ang *Arroz a la Valenciana*. Nguni't ito ay may iba-iba ring bersiyon na nagpasalin-salin na sa mga kusinaan.

ARROZ A LA VALENCIANA

1 dumalaga, hiniwa sa karaniwang piraso
1/2 kilong baboy, hiniwang tulad ng manok
2 tsoriso, hiniwang maliliit
3 puswelong bigas, isinaing sa 3 puswelong tubig at 2 puswelong gata
1/2 puswelong langis-pamprito
6 na patatas, pinag-apat
2 butil na bawang, pinitpit
1 sibuyas, ginayat
asin
paminta
1 puswelong gisantes
siling pula, hindi maanghang, hiniwang mahabang manipis
1/4 na puswelong aseytunas
2 itlog na nilaga, hiniwa, ilang piraso

Asnan ang manok at baboy. Iprito. Itabi. Initin ang langis-pamprito at igisa ang bawang at sibuyas. Idagdag ang patatas, manok, baboy at tsoriso. Haluing mabuti. Takpan at bayaang kuluan hanggang sa maluto ang manok at baboy. Isunod ang siling pula, gisantes at aseytunas. Kapag luto na, sandukin ang ibang sabaw at itabi. Isama sa naluto nang mga sangkap ang sinaing at haluing mabuti. Isama ang inalis na sabaw, timplahan at hinaan ang gatong. Bayaan sa apoy hanggang sa halos ay matuyuan.

ARROZ MOLIDO

1/2 puswelong dinurog na keso
1 1/2 puswelong gatas
1 kutsarang mantekilya
1 puswelong bigas
asin
1 pula ng itlog

Pakuluan ang gatas at arina hanggang sa lumapot. Idagdag ang asin at pula ng itlog, at batihing mabuti. Ilagay sa isang hulmahan at dito ilagay ang bigas na hinugasan. Lagyan ng mantekilya ang ibabaw. Iluto sa hurnong may katamtamang init.

BRINGHE

2 kutsarang mantika o taba ng tsoriso
2 kiti, pinag-apat
2 tsoriso
2 butil na bawang, pinitpit
1 sibuyas bumbay, ginayat
katas ng luyang dilaw
1/2 puswelong bigas
1 puswelong malagkit
6 o 7 puswelong gata
1 dahon ng laurel
3 kutsarang patis
2 kutsaritang paminta
2 itlog, nilaga
siling pula, hiniwang maliliit

Tunawin ang mantika at igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang kiti at tsorisong hiniwa. Timplahan ng patis. Haluing mabuti.

Kapag ihahain na, lagyan sa ibabaw ng hiniwang itlog, siling pula at aseytunas.

ARROZ A LA CUBANA

1 malaking kamatis
1 puswelong bigas
1 sibuyas bumbay
3 saging na saba
2 piniritong itlog ng manok
1/2 librang karne
paminta
1/2 puswelong pasas
1/2 kutsaritang asin

Isaing ang bigas at itabi.

Gayatin ang sibuyas at kamatis at igisa sa mantika. Isunod ang pasas at ang hiniwang saging na saba. Ilaga ang karne, at kapag malambot na ay ilagay sa isang bandehado. Ipaligid dito ang iba pang sangkap. Sa ibabaw ng karne ay ilagay ang piniritong itlog.

Ihaing mainit.

ARROZ ESPAÑOL

6 na pirasong bacon, **tinadtad**
1 1/2 librang karne, giniling
1 puswelong bigas
1 sibuyas bumbay, tinadtad
1 kutsaritang asin
4 na puswelong tomato juice
1 kutsaritang paprika

Iprito ang *bacon* at itabi ang mantikang titigis. Igisa sa ibang mantika ang sibuyas at karne. Idagdag ang asin. Hugasan ang bigas, at patuluin. Isama ang 1/2 puswelo ng *tomato juice* at *paprika* sa karne. Isalin sa hulmahang minantikaan at iluto sa hurnong may katamtamang init hanggang sa lumambot ang bigas. Habang niluluto ay idagdag na unti-unti ang nalalabing *tomato juice*.

ARROZ A LA LUZEÑA

1 puswelong malagkit, sinaing
8 hipong halabos, tinalupan at biniyak
3 kutsarang nilagang laman ng manok, hinimay
3 kutsarang nilagang laman ng baboy, hiniwang pakuwadrado
1 siling pula at hindi maanghang, hiniwang maliliit
2 butil na bawang, dinikdik
1 sibuyas bumbay, hiniwang maliliit
2 kutsarang mantika
katas ng atsuwete
asin
paminta
3 itlog ng manok
saging na saba

Igisa ang bawang at sibuyas sa mantika. Isunod ang manok, baboy at hipon. Idagdag ang malagkit at timplahan ng asin, paminta at katas ng atsuwete. Ilagay sa isang hulmahan o liyanera na pinahiran ng mantika at isama ang 2 itlog na binati. Takpan ang liyanera at pasingawan nang mga 30 minuto.

Ilaga ang isa pang itlog at iprito ang saging na saba. Ihain sa isang bandehado ang *arroz* at ilagay na palamuti ang saging at hiniwang itlog.

Idagdag ang katas ng luyang dilaw at bayaang kumulo. Isunod ang bigas at malagkit, matapos hugasan. Haluing mabuti. Idagdag ang gata at bayaang kumulo hanggang sa matuyo ang gata. Kung tuyo na at hilaw pa ang bigas, dagdagan ang gata. Tandaang kailangang maging mainit o kumukulo ang idaragdag na gata. Isama ang laurel at hinaan ang apoy.

Hanguin kung luto na at ilagay sa dalawang lalagyan. Siksikin at takpan ng dahon ng saging. Isalang uli at hayaan sa apoy nang 10 minuto

pa. Kapag tumitigas na ang ibabaw, haluin at bayaan pa sa apoy.

Kung ihahain ay lagyan ng palamuting hiniwang sili at itlog.

KUSTILYAS NG BABOY AT KANIN

6 na pirasong kustilyas
1 1/2 kutsaritang asin
1 kutsaritang vet-sin
2 kutsaritang langis-pamprito
1 1/2 puswelong bigas, hinugasan
1 latang tomato sauce, 4 na onsa
1 puswelong ginayat na kesong pula
1 kutsaritang chili powder paminta
1/4 na puswelong siling berde, tinadtad
1/2 sibuyas, tinadtad
3/4 na puswelong tubig
5 pirasong siling berde, hiniwang pabilog

Pagsama-samahin ang mga panimpla at ihagod sa baboy. Pukpukin ng gilid ng platito. Initin ang langis sa kawali at iprito ang baboy. Alisin ang kumatas na taba. Isama ang bigas, sibuyas, siling berde, *tomato sauce* at tubig. Takpan at pakuluan hanggang sa maluto. Isama ang keso at berdeng sili at bayaan pa sa apoy nang 5 minuto o hanggang sa maluto ang kanin.

Bago ihain ay lagyan ng palamuting dinurog na keso at aseytunas.

SINAING SA SABAW NG MANOK

1 puswelong bigas
sabaw ng manok, sapat upang lumubog ang bigas
2 kutsarang mantekilya

Hugasang mabuti ang bigas. Isalin sa isang kaserolang mahigpit ang takip. Isama ang sabaw ng manok. Bayaang kumulo.

Takpan. Hinaan ang gatong at bayaang kuluan nang 18 minuto pa, matapos na magsimulang kumulo ang sabaw. Huwag aalisin ang takip. Makaraan ang 10 minuto ay idagdag ang mantekilya.

SINANGAG

3 puswelong kanin
3 kutsarang langis-pamprito
3/4 na puswelong hiniwang sibuyas na mura
1 kutsarang asin
1/4 na kutsaritang dinikdik na paminta
1 1/2 puswelong halabos na hipon, tinalupan at hiniwang pakuwadrado
1 itlog, binati
1 kutsarang toyo

Tiyaking ang kanin ay malamig o bahaw. Kung walang tira at nais maghanda nito, magsaing isang araw bago gagamitin.

Initin ang langis sa kawali. Isunod ang kaning kinamas muna hanggang sa mamula. Haluing mabuti upang hindi magkaroon ng buu-buo. Idagdag ang sibuyas na mura, asin, paminta at hipon. Bayaang 1 minuto. Hukayin ang gitna ng niluluto at ibuhos dito ang binating itlog. Haluin hanggang sa dahan-dahang mamuo. Saka pa lamang ihalo sa kanin. Isunod ang toyo. Bayaan pang 1 minuto sa apoy.

Sa pagluluto ng mga gulay na ang bunga ay nasa ilalim ng lupa, takpan ang pinaglulutuan. Kung gulay na pinipitas sa halaman, bayang walang takip habang niluluto.

---

4. MATAMIS AT HIMAGAS

HINDI ITINUTURING na husto ang alin mang tanghalian o hapunan kung walang matamis o himagas. Ang ganitong kalakaran sa pagkain natin ay lalong nakikita sa mga handaan, salu-salo o pagtitipon, malaki o maliit, na naghahain na ng mga sariwang bungangkahoy na napapanahon ay iba-iba pa at sari-sari ang idinudulot na matamis.

FLAN KALABASA

3 puswelong gatas ebaporada
2 puswelong sinalang nilagang kalabasa
2/3 puswelong asukal na puti
1/4 na puswelong rum
6 na itlog
1 kutsaritang asin
1 kutsaritang kanela, pulbos
1 kutsaritang katas ng sariwang luya
1/2 kutsaritang anis maskada, pulbos
2 pula ng itlog

Pagsama-samahin ang 6 na itlog at 2 pula sa isang malaking sisidlan. Batihing mabuti. Isunod ang iba pang sangkap. Isalin sa liyanerang pinalalamig at bayaang sandali samantalang pinaiinit ang hurno sa 350° F. Sa isang bukod na sisidlan ay maglagay ng tubig na kumukulo. Dito ilagay naman ang liyanera at bayaan sa hurno sa loob ng 20 minuto. Pagkaluto, ilabas sa hurno at bayaang lumamig sa loob ng 40 minuto bago ihain.

LECHE FLAN, GATA

2 puswelong malapot na gata
6 na pula ng itlog ng manok
4 na puti ng itlog ng manok
1 puswelong asukal na pula balat ng dayap
1/4 na puswelong asukal na puti

Tunawin sa isang kaserolang may lamang 1/4 na puswelong tubig ang asukal. Hinaan ang apoy at bayaang mamuu-muo ang asukal. Isalin sa isang liyanera ang 3/4 na puswelo ng ginawang arnibal. Itabi.

Isalin sa nalabing 1/4 na arnibal ang gata. Ibalik sa atay-atay na apoy at haluin hanggang sa matunaw na muli ang arnibal na halos ay mamuu-muo.

Paghiwalayin ang pula at puti ng itlog. Batihin ang puti, at unti-unting ihalo ang pula. Batihin pagkatapos. Idagdag ang asukal na puti, ang balat ng dayap, ang gata at arnibal. Salain samantalang isinasalin sa liyanera.

Kung may hurno, ilagay ang liyanera sa isang sisidlang may tubig at ipasok sa hurno sa init na 350°F.

Kung walang hurno, gawin ang karaniwang paraan. Ilagay ang liyanera sa isa pang sisidlang may tubig at isalang sa mahinang apoy. Pagkaraan ng isa't kalahating oras, takpan ng kapirasong lata na may baga hanggang sa mamula ang ibabaw ng *leche flan.*

LECHE FLAN, GATAS

2 puswelong gatas ebaporada
8 pula ng itlog
1 puswelong asukal
1/2 puswelong arnibal
1 kutsaritang katas ng limon o banilya

Initin ang gatas sa pamamagitan ng pasingaw sa loob ng 15 minuto. Batihin ang pula ng itlog. Isama ang asukal, gatas at ang banilya.

Ilagay ang arnibal sa liyanera at dito isalin ang pinaghalu-halong mga sangkap. Ilagay ang liyanera sa isang sisidlang may tubig at pasingawan o

ipasok sa hurnong may katamtamang init. Bayaan hanggang sa tumigas.

Ganito ang paghahanda ng arnibal: Tunawin ang 1 puswelong asukal sa isang tatso. Kapag namumula na ang asukal ay buhusan ng 1/2 puswelong kumukulong tubig.

LECHE FLAN, PUTI NG ITLOG

10 puti ng itlog ng manok
1 lata ng gatas ebaporada, maliit
1 1/2 puswelong asukal na repinado

Tunawin ang asukal sa puti ng itlog at gatas. Salain at timplahan ng kaunting katas ng dayap o banilya. Ilagay sa liyanerang may arnibal. Pasingawan sa lutuan ng puto, o sa malaking kawali. Kung may hurno, dito lutuin.

ARNIBAL NG LECHE FLAN

1 puswelong asukal na puti
1/4 na puswelong tubig, mainit

Tunawin ang asukal sa init. Kapag mapula na ay ibuhos ang tubig. Bayaang sumulak. Ito ang gawing sapin ng liyanerang paglulutuan ng *leche flan.*

LECHE FLAN, PULA NG ITLOG

10 pula ng itlog ng manok
1 lata ng gatas ebaporada, malaki
1 lata ng gatas kondensada, malaki
1/2 puswelong asukal na puti
1 kutsarang ginayat na balat ng dayap

Tunawin ang asukal sa gatas na malabnaw o ebaporada. Ihalo sa pula ng itlog at gatas na malapot o kondensada. Haluin, nguni't huwag babatihin. Salain at idagdag ang balat ng dayap na dinurog. Ilagay sa liyanerang may arnibal. Lutuing tulad ng puti ng itlog.

MATAMIS NA KAMATIS

2

Pumili ng anim na malalaki, hinog nguni't hindi lamog na kamatis.

Ihanda:

arina
1/4 na librang margarina o mantekilya
asukal na pula
1 kutsaritang asin
1/4 na kutsaritang paminta
1 1/2 puswelong gatas na malapot

Tapyasin ang ibabaw at ilalim ng kamatis at idapa sa arina ang magkabilang panig. Tunawin sa isang kawali ang margarina o mantekilya, isunod ang kamatis na hiniwa at iprito hanggang sa pumula ang magkabila. Lagyan ng tig-kalahating kutsaritang asukal ang magkabilang panig ng bawa't hiwa. Budburan ng asin at paminta at patungan uli ng asukal at bayaang mamuo ang asukal sa magkabila. Ilagay ang gatas at bayaang kuluang ilang minuto.

MATAMIS NA KAMYAS

1/2 kilong asukal
1 pinggang kamyas

Butasin ng tinedor ang 4 na bahagi ng bawa't kamyas. Ilagay sa sangkalan at isa-isang diinan ng mga daliri upang kumatas ang asim. Hugasan sa tubig at pigain. Tatlong ulit na gawin ito. Pagkatapos ay maglagay ng tubig sa isang sisidlan, sapat upang kumatas ang asim. Hugasan. Timplahan ng kaunting apog. Ibabad nang kalahating oras. Pigain uli pagkatapos at hugasan. Ibabad na magdamag sa tubig upang isuka na ang lahat ng asim. Kinabukasan ay hugasang muli.

Gawing arnibal ang kalahati ng asukal. Pagkakaroon ng punto ay ihulog ang kamyas. Pakuluan. Itabi hanggang kinabukasan. Hanguin sa

arnibal. Patigisin. Arnibalin ang nalalabi sa asukal. Pagpupunto ay ilagay ang kamyas hanggang sa luminaw at kumunat.

Ang naunang arnibal ay maaaring dagdagan ng tubig na may yelo upang maging inuming pampalamig.

GULAMAN AT MALAGKIT

2 gulaman
1 puswelong kumukulong tubig
1 puswelong malamig na tubig
3/4 na puswelong dinurog na pinya sa lata, pinatigis
1/2 puswelong sinaing na malagkit
1/2 puswelong gatas na malapot, binati
dinurog na yelo

Tunawin ang gulaman sa kumukulong tubig. Ihalo ang tubig na malamig at bayaang lumamig hanggang sa tumigas-tigas. Batihin hanggang sa maging pino at ihalo ang pinya, malagkit at gatas. Isalin sa mga baso o puswelong pandulot at palamigin hanggang sa tumigas. Bago ihain ay lagyan ng dinurog na yelo sa ibabaw.

HALO-HALO

1 puswelong kamote o ube, hiniwang pakuwadrado, niluto sa arnibal
pinatigas na gulaman
1 puswelong kinayod na buko
1 puswelong binusang pinipig
sorbetes

Hiwain ang pinatigas na gulaman sa maliliit na pirasong pakuwadrado. Ilagay sa baso, na pupunuin nito ang ika-4 na bahagi ng lalagyan. Ipatong dito ang I kutsarang matamis na kamote o ube. Isunod na ilagay ang 1 kutsarang kinayod na buko. Budburan ng binusang pinipig. Bago ihain ay lagyan ng 2 tumpok na sorbetes.

Ang paghahanda ng gulaman: pakuluin ang 2 puswelong tubig at 1/2 puswelong asukal sa bawa't 1 piraso ng gulaman.

MATAMIS NA LANGKA

Karaniwan nating minamatamis ang langka, o isinasama sa ginataang bilo-bilo o halo-halo. Masarap din ito sa ginataang mais o munggo.

Biyakin ang langka. Paghiwa-hiwalayin ang lamukot. Alisin ang buto at durugin ang laman. Sa bawa't 1 puswelong lamukot, isama ang 3/4 na puswelong asukal at bayaang kuluan, hanggang sa maaari nang bilugin o bolahin ng mga daliri. Ilagay sa isang hulmahang may mantika, at bayaan ang kapal sa 1/2 pulgada. Hiwaing sinlalaki ng daliri at baluting isa-isa sa *wax paper*.

MATAMIS NA MANI

6 na puswelong asukal na pula
3 tasang tubig
3 gatang na maning binusa
1 itlog ng manok

Pakuluin ang asukal. Batihin ang pula ng itlog at ipatak na unti-unti sa kumukulong arnibal. Kapag malinaw na ang arnibal ay salain sa katsa.

Pakuluing muli sa isang tatso ang sinalang arnibal at bayaang lumapot. Isalin pagkatapos sa isang sisidlang hindi mababasag c puputok sa init. Dito ilagay ang maning inalisan ng balok at gawin kung anong hugis ang maibigan.

MATAMIS NA MILON

Talupan ang milong Kastila. Kunin ang mga buto at sa pamamagitan ng salaan ay kunin naman ang katas sa lamukot na kasama ng mga buto. Samantala, hiwain ang milon sa maliliit na pakuwadradong laki.

Maghanda ng arnibal. Sa bawa't 6 na puswelong laman, gumawa ng arnibal sa pamamagitan ng katas na nakuha sa paligid ng buto na sasamahan ng tubig upang makabuo ng 1 1/2 puswelo. Samahan ito ng 3/4 na puswelong asukal. Pakuluan. Pagkatapos ay samahan ng luya na sinlaki ng kalingkingan na hiniwang maninipis. Bayaang 20 minuto.

Salain ang arnibal at ibuhos sa laman ng milon. Huwag nang isasama ang masasalang luya. Bayaang 8 oras na pinalalamig bago ihain.

MATAMIS NA NIYOG

1/2 puswelong kinudkod na niyog
1/4 na puswelong katas ng kalamansi o dayap
1 itlog
1/4 na puswelong corn syrup, **nabibili sa groserya**
1 kutsaritang ginayat na balat ng dayap
2/3 puswelong gatas ebaporada
1/2 puswelong asukal

Palamigin ang gatas sa isang bandeha. Sa *freezer* ilagay, at kung nagbubuu-buo na ang gilid ay batihin nang 2 minuto. Idagdag ang 2 kutsara ng katas ng kalamansi at batihin uli nang 2 minuto. Batihin din ang itlog, asukal at *corn syrup* hanggang sa tumigas at magkulay-limon.

Ihalo ang binating gatas at ang nalabing 2 kutsarang katas at balat ng limon at niyog. Ilagay sa repriheradora hanggang sa tumigas.

MATAMIS NA PILI

1 puswelong pili, walang balat
2 puswelong asukal
1 puswelong tubig
1 kutsaritang banilya
ilang butil na asin

Ibusa ang piling wala nang balat. Bayaang mamula. Gilingin pagkatapos. Ilagay ang asukal at tubig sa tatso at pakuluan hanggang sa lumapot. Idagdag ang giniling na pili, banilya at asin. Bayaang kuluan hanggang sa maluto, o tumigas kung ipapatak sa tubig. Hanguin at isalin sa isang lapat na sisidlang binasa ng mantika o langis. Ilatag dito at hiwain sa hugis at laking nais. Balutin sa *wax paper* ang bawa't piraso.

Sa pag-aalis ng balat, magpakulo ng tubig at dito ilagay ang pili. Bayaang 2 minuto. Maaalis na ang balat na tila nag-aalis ng balok ng garbansos.

HALEYANG PINYA

1 puswelong laman ng pinya, dinurog
1 puswelong asukal

Ilagay sa tatso ang katas ng pinya. Isama ang asukal. Huwag lalagyan ng tubig. Bayaang mag-arnibal bago isunod ang laman ng pinya. Huwag titigilan ng halo upang hindi manikit. Subukin kung luto na sa pamamagitan ng pagpapatulo ng kaunti nito sa malamig na tubig. Kapag namuo ay luto na. Kapag sumama sa tubig ay kulang pa sa punto.

HALEYANG SAGING

10 hinog na saba
katas ng 3 dalandan
katas ng isang limon
2 puswelong asukal

Hiwain ang saging sa kapal na 3/4 na pulgada ang bawa't hiwa. Isama ang asukal at katas ng limon at dalandan. Pakuluin hanggang sa lumapot.

SAMPALOK NA KENDI

Siyam na araw ang kakailanganin sa paggawa ng kending sampalok, nguni't tinitiyak naming siyam na araw lamang ng paghihintay, na su-

lit na sulit!

Piliin ang malalaki at mahahabang bunga na husto sa hinog. Sa pagtatalop, ingatan ang hiblang nasa magkabilang tabi ng lamukot, upang hindi magkahiwa-hiwalay ang mga buto. Huwag ding aalisin ang tangkay. Iayos sa isang sadyang lalagyan ang sampalok na wala nang balat.

Maghanda ng arnibal: sa bawa't isang bahagi ng tubig ay dalawang bahagi ng asukal. Ibuhos sa nakaayos na sampalok. Diin-diinan ng kutsara upang matiyak na nakalubog sa arnibal ang sampalok.

Takpan at bayaang tatlong araw na nakababad. Sa ikaapat na araw, alisin sa arnibal, nguni't huwag itatapon ang arnibal. Maghanda ng panibagong arnibal at ito naman ang ibuhos sa sampalok. Takpan uli at bayaang tatlong araw.

Sa ikapitong araw, alisin uli sa arnibal at gumawa ng bagong arnibal. Huwag ding itatapon ang ikalawang arnibal. Sundin ang naunang dalawang paraan. Sa ikasiyam na araw, hanguin ang sampalok. Ihanay sa isang bilaong may saping *wax paper*. Ibilad sa araw. Maaari nang kainin sa sandaling matuyo.

Ang arnibal ay madaling magagawang inuming pampalamig: dagdagan lamang ng tubig at yelo, ayon sa inyong panlasa.

5. SARSA

ANG KARANIWANG pagkaing Pilipino ay hindi ginagamitan ng sarsa; sa halip ay isinasawsaw sa suka, patis o toyo. Maliban sa litson na may sariling bukod na sarsa, ang iba pang lutuing pamista ay nagkakaroon ng sarsa mula sa sariling timpla at panahog ng lutuin.

Nguni't ang ating pagkain ay hindi nabubukod sa pagbabago, bunga ng kaunlaran ng panahon. Ngayon, gumagamit na rin tayo ng sariling sarsa sa inihahandang isda, karne o lamang-dagat.

SARSANG KAMATIS

1/2 kilong hinog na kamatis

2 puswelong celery, tinadtad

2 puswelong sibuyas, tinadtad

2 puswelong siling berde, hindi maanghang, tinadtad

2 puswelong asukal

1 puswelong suka

1 kutsarang mustasa

3 kutsarang asin

2 kutsarang dinurog na kanela

1 kutsaritang dinurog na klabo de komer

Pagsama-samahin ang mga sangkap, maliban sa asukal, suka, kanela at klabo. Lutuing 20 minuto.

Isunod ang asukal, suka, kanela at klabo. Bayaan sa apoy hanggang sa lumapot.

Ito ay masarap at angkop sa inihaw na baboy, barbekyu at rebosadong hipon.

SARSANG HAMON

Maghiwa ng isang sibuyas bumbay at igisa sa 2 kutsarang mantekilya o margarina. Ihalo ang 1 lata ng *tomato sauce* na may 8 onsa, 4 1/2 onsang hamong hiniwang maliliit, 1 kutsaritang pinulbos na mustasa, at 1/2 kutsaritang dinikdik na paminta. Pakuluin at bayaan sa apoy nang 10 minuto pa.

Angkop sa laman ng isdang binalot sa arina at itlog, at ipinirito, gayon din sa piniritong atay.

FRENCH DRESSING

1/8 puswelong suka

1/4 na puswelong langis pang-ensalada

1/2 kutsaritang asin

1/2 kutsaritang ketsup

1/2 kutsaritang Worcestershire sauce

Ilagay na lahat sa isang bote at alugin.

SARSA SA HIPON

Maghalabos ng 1/4 na onsang hipon. Talupan at tadtarin. Magdikdik ng dalawang butil na bawang. Mag-init sa kawali ng 2 kutsarang langis na pamprito. Igisa ang bawang, isunod ang hipon, tinadtad na kintsay at 1 kutsaritang oregano. Pakuluan ng 5 minuto at lagyan ng 1 kutsaritang arina. Haluin. Isunod ang 1 puswelong gatas, 2 kutsaritang asin at hintaying bumula-bula, bago hanguin.

Isa pa sa sarsang angkop sa rebosadong hipon.

SARSA SA ISDA

Pakuluan ang 1/2 kilong laman ng apahap o ano mang isdang malaman sa 1/2 puswelong tubig, 1/4 na puswelong hinebra, 1 dahon ng laurel, 1/4 na sibuyas, ilang butil ng paminang buo, 1 1/2 kutsarang asin. Bayaan hanggang madurog ang laman ng isda at humalo sa sabaw. Takpan at bayaan pang kuluan. Mag-init ng 2 kutsarang mantekilya o margarina at haluing dahan-dahan. Idagdag ang 1 puswelong gatas, haluin at bayaang kuluan hanggang sa bumula-bula. Isunod ang nilutong isda. Idagdag ang ginayat na 1/2 *carrot* at pakuluan pa nang bahagya.

SARSANG MATAMIS AT MAASIM

2 kutsarang ketsup

1/4 na puswelong suka

1/4 na puswelong asukal

1/4 na kutsaritang asin

1/2 puswelong tubig

2 kutsaritang gawgaw

langis-pamprito

Tunawin ang gawgaw sa tubig. Initin ang langis sa isang kaserola. Isama ang ketsup. Pagkulo ay idagdag ang iba pang sangkap. Haluin hanggang sa kumulo at lumapot.

SAWSAWANG WANSOY

Ito ang matatawag na sawsawang panlahat. Binubuo ng hiniwang kamatis at sibuyas-Tagalog at ng dahon at binali-baling tangkay ng wansoy, karaniwang tinitimplahan ng patis o bagoong Balayan, at masarap na sawsawan ng halabos na hipon, alimasag, piniritong isda o paksiw.

Ang maaaring ipasok na kaibhan ay dagdagan ng talbos ng kasoy o tinadtad na manggang hilaw.

Sa tinapa, ang lalong masarap na sawsawan ay kamatis na hinog na hiniwa-hiwang maliliit at sinamahan ng itlog na maalat. Ang panimpla ay asin.

Ang pamumuo ng ibabaw ng sarsang lumamig ay maiiwasan kung bago itabi o bago initing muli ay lalagyan ng kaunting mantekilya sa ibabaw.

---

6. SOPAS

ANG PAGHAHANDA ng ating ulam ay karaniwang pinag-uukulan ng pansin ng Ginang ng Tahanan upang laging magkaroon ng isang putaheng may sabaw at isang putaheng tuyo. Ang ating sopas ay hindi bukod na lutuin: manapa'y sabaw ng pesa, ng sinigang o ng nilaga. Nguni't kung may hindi karaniwang paghahanda sa bahay, nagluluto tayo ng bukod na sopas.

Ang sopas ay magiging masarap lamang batay sa ilalagang buto ng baka, baboy at manok. Bukod dito, higit na napasasarap ang lasa sa pamamagitan ng paghahalo ng hamon, tsoriso at keso. Ngayon ay nakatutulong din ang paggamit ng mga pampalasang *vet-sin* o *bouillon cubes*.

Ang sopas, sapagka't siyang nagsisimula sa pagkain, ay kailangang maging masarap at mainit.

SOPAS NA GOTO

2 kilong goto
1/2 puswelong suka
buto ng baka
16 na pusewlong tubig
2 butil na bawang
3 sibuyas, tinadtad
1 siling hindi maanghang, hiniwang maliliit
2 puswelong kalabasa, hiniwang pakuwadrado
3 mais, ginayat
2 kamote, hiniwang pakuwadrado
2 patatas, hiniwang pakuwadrado
2 puswelong repolyo, ginayat
1/3 puswelong bigas
3 kutsaritang asin
1 kutsaritang paminta

Ibabad ang goto sa suka at tubig at takpan. Pakuluang 2 oras. Patuluin at banlawang mabuti. Ilagay pagkatapos sa isang kaserola, isama ang buto ng baka at tubig at pakuluan. Sagapan. Bayaang lumambot. Salain ang sabaw at hiwain ang goto sa maliliit na piraso.

Sukatin ang sabaw at ilagay sa ibang kaserola. Kung kulang sa 8 puswelo ay dagdagan ng tubig. Isama ang bawang, sibuyas, sili, kalabasa, mais, kamote, patatas, repolyo, bigas, asin at paminta. Pakuluang 45 minuto. Isunod ang goto at bayaan pang kumulo ng 10 minuto. Timplahan nang ayon sa gusto.

SOPAS NA GULAY

1/2 kilong karne
buto ng baka
8 puswelong tubig
3 malalaking carrot
1 tangkay ng sibuyas na mura
1 puswelong singkamas, hiniwang pakuwadrado
1 puswelong gisantes
1 puswelong tinadtad na celery
1 puswelong patatas, hiniwang pakuwadrado
2 1/2 puswelong kamatis sa lata
asin
paminta

Hiwain ang karne nang parisukat na 1 pulgada. Ilagay sa kaserola, isama ang buto at tubig at pakuluang may takip. Hiwaing pakuwadradong maliliit ang *carrot* at sibuyas na mura. Isama ito sa iba pang sahog, kasama ang karne. Alisin ang buto bago timplahan ng asin at paminta.

SOPAS NA HALAAN

1/4 na sibuyas bumbay, tinadtad
2 kutsarang tinadtad na siling hindi maanghang
2 kutsarang mantekilya o margarina
1 puswelong patatas, hiniwang pakuwadrado

1/4 na puswelong tinadtad na celery
2 puswelong kumukulong tubig
1 puswelong nakalatang kamatis
1 kutsaritang asin
paminta
1 puswelong tinadtad na halaan
1 puswelong sabaw o pinaglagaan ng halaan

Igisa sa margarina o mantekilya ang sibuyas at sili. Isunod ang patatas, *celery* at tubig. Takpan at pakuluan nang 10 minuto, o hanggang sa maluto ang patatas. Idagdag ang kamatis, asin, paminta, laman at sabaw ng halaan. Takpan uli. Pakuluan nang 20 minuto.

SOPAS NA MAIS

1 puswelong ginayat na murang mais
1 sibuyas, ginayat
1/4 na puswelong hipon, biniyak
1 kutsarang mantika
2 butil na bawang
4 na puswelong katas ng hipon
1 puswelong talbos ng sili o dahon ng ampalaya
paminta
asin

Igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang hipon. Idagdag ang katas ng hipon. Bayaang kumulo. Isunod ang mais at bayaang maluto. Timplahan ng asin at paminta. Bago hanguin ay ilagay ang dahong sili o ang kulatding o dahon ng ampalaya.

SOPAS NA MANOK (1)

Sa paggawa ng sopas, piliin ang matabang inahin. Pagpapakulo ay samahan ng *carrot* ang sabaw at isang dahon ng laurel. Paglambot ng manok, himayin ang laman at salain ang sabaw, bago ibalik dito ang laman. Samahan ng asparagus, ginayat na siling pula, hiniwang kabute at maliit na pirasong hamon. Timplahan ng patis.

SOPAS NA MANOK (2)

5 puswelong sabaw ng manok
2 puswelong hinimay na laman ng manok
6 na onsang mais, nilaga at dinurog
2 kutsarang tinadtad na hamon
1 kutsaritang vet-sin
asin
paminta
1 puswelong gatas
2 itlog, binati
2 kutsarang tinadtad na apulid

Pakuluin ang sabaw ng manok, isama ang laman at bayaang kuluan nang ilang minuto pa. Idagdag ang hamon at mais at pakuluan uli. Isama ang iba pang sangkap maliban sa itlog. Ilagay ang itlog at haluing mabuti samantalang isinasama, 1 minuto bago ihain.

SOPAS NA PATATAS

2 patatas
4 na hiniwang sibuyas bumbay
2 puswelong kumukulong tubig
2 kutsarang mantekilya o margarina
2 kutsarang arina
3 puswelong gatas
1 1/2 kutsaritang asin
paminta

Talupan ang patatas, hiwain at isama sa tubig at sibuyas. Palambutin. Salain, nguni't itabi ang 1 puswelong pinaglagaan. Ligisin sa salaan ang sibuyas at patatas. Tunawin ang mantekilya o margarina sa isang kaserola. Isunod ang arina. Untiunting idagdag ang patatas, sabaw at

gatas. Pasingawan at haluing mabuti hanggang sa lumapot. Timplahan.

SOPAS NA SIBUYAS

2 malalaking sibuyas bumbay, tinadtad
4 na kutsarang mantekilya o margarina
2 malalaking sibuyas bumbay, ginayat
2 butil na bawang, tinadtad
2 kutsaritang arina
1/2 kutsaritang asin
1 kutsarang suka
6 na puswelong tubig
6 na bouillon cubes
1/4 na kutsaritang Tabasco kesong pula

Tunawin ang mantekilya o margarina. Isama ang bawang at sibuyas. Bayaan hanggang sa lumambot ang sibuyas nguni't tiyaking hindi mapula. Ihalo ang arina at asin. Isunod ang suka, tubig, *bouillon cubes* at *Tabasco*. Bayaang kuluan ng 1/2 oras. Bago ihain ay budburan ng kesong dinurog.

7. TIRANG PAGKAIN

HINDI NAIIWASAN maminsan-minsan na may natitirang pagkain, na ang karaniwan ay ulam. Maging isda o karne, may sabaw o tuyo, ang mga ito ay muling mailuluto o maihahanda nang hindi mahahalata ng mag-anak na iyon ay mga pagkaing natira. Nasa paraan ng pagluluto niyon ang lihim, gayon din naman sa panahong ihahain iyon—tiyaking hindi ihahain kinabukasan lamang na iyon ay natira.

Hindi lamang ang isda o karne ang karaniwang nalalabi. Maging ang tinapay ay natitira rin at ang mga ito ay pakikinabangan kung magagawang ibang pagkain. Kung hindi, malaking bahagi ng pamili ang matatapon lamang sa lata ng kaning-baboy.

BOLA-BOLANG ISDA

(Tirang Prito)

1 puswelong hinimay na laman ng isdang pinirito, lalo na kung labahita, dalagang-bukid o dalag
10 patatas, maliliit; nilaga at niligis
2 itlog, binati
biskotso, dinikdik
1/2 sibuyas, tinadtad
3/4 na puswelong gatas
2 kutsarang mantekilya
2 kutsarang sibuyas na mura, tinadtad
1 1/2 kutsaritang asin
paminta
2 butil na bawang, tinadtad
2 kutsarang langis-pamprito

Igisa ang bawang at sibuyas sa mantika. Isunod ang isda, asin at paminta. Bayaang 5 minuto. Idagdag ang gatas at patatas at bayaan sa apoy hanggang sa halos ay matuyo. Isunod ang mantekilya at sibuyas na mura. Haluing mabuti at hanguin. Palamigin.

Gumawa ng mga bola-bola at itubog sa itlog. Igumon sa biskotso at itubog na muli sa itlog bago iprito hanggang sa pumula.

KARDILYO

(Tirang Isda)

tirang piniritong isda
4 na kamatis na hinog, hiniwang maliliit
2 kutsarang langis-pamprito o mantika

1 butil na bawang, pinitpit
1/2 puswelong tubig
asin

Painitin ang mantika o langis at igisa ang bawang at kamatis. Timplahan ng asin. Isunod ang tubig at bayaang kumulo. Makaraan ang 5 minuto ay ihulog ang isda. Bayaang ilang minuto pa. Pagkahangung-pagkahango ay ihalo ang itlog.

KROKETAS NA HIPON

(Tirang Halabos na Hipon)

1/2 puswelong halabos na hipong natira sa sinundang pagkain, tinalupan at tinadtad
1/2 puswelong katas ng hipon mula sa dinikdik na ulo
1 sibuyas, tinadtad
1/2 puswelong hinog na kamatis, tinadtad
2 puswelong dinurog na nilagang patatas
2 itlog, binati
biskotsong dinikdik
asin
paminta
2 kutsarang langis-pamprito

Igisa ang sibuyas sa langis-pamprito. Isunod ang kamatis kapag lanta na ang sibuyas. Bayaan hanggang sa madurog na mabuti ang kamatis bago isunod ang hipon at ang katas niyon. Hintaying maluto o hanggang sa maging malapot na malapot na halos ay matuyuan na. Idagdag ang patatas at timplahan ng asin at paminta. Haluin habang hinihintay na matuyuan upang huwag manikit at masunog. Hanguin pagkatapos at palamigin.

Ihubog ang kroketas na tulad ng itlog ng manok. Itubog sa itlog at igumon sa biskotso. Muling itubog sa itlog at iprito hanggang sa pumula.

PASTEL

(Tirang Karne)

Ito ay ulam na karne na hindi nakubos sa sinundang pagkain, tulad ng karneng niluto sa hurno o mitsadong baka. Piliin ang mga laman at tadtarin. Itabi rin ang sarsa.

2 puswelong giniling na lutong karne
2 puswelong dinikdik na biskotso
1 kutsarang tinadtad na kintsay
1 kutsarang tinadtad na sibuyas
1 kutsaritang asin
1/4 na kutsaritang paminta
1 kutsaritang vet-sin
1 itlog, binati
1 kutsarang sarsa ng orihinal na ulam
2 kutsarang dinurog na nilagang patatas

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap maliban sa patatas at mantekilya. Humubog ng maliliit na bilog na tila *cake*. Iayos sa minantikaang lutuan. Haguran sa ibabaw ng dinurog na patatas at lagyan ng mantekilya. Ipasok sa hurnong may init na 400°F at bayaan hanggang sa pumula ang patatas o sa loob ng mula sa 15 hanggang 20 minuto.

PAKSIW NA LITSON

Sa bawa't 1 kilong litson, isama ang:

1 1/2 puswelong sarsa
4 na kutsarang asukal
3/4 na puswelong suka
2 puswelong tubig
1 ulong bawang, pinitpit
pamintang buo
oregano
asin

Hiwain ang litson sa karaniwang laking piraso. Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap sa isang kaserola

at pakuluan sa atay-atay na gatong hanggang sa maluto. Haluing mabuti at naka-naka upang huwag manikit at masunog.

BUDIN
(Tirang Tinapay)

2 puswelong tinapay na luma, pinirasong maliliit
2 puswelong gatas
1/4 na puswelong margarina o mantekilya
2 itlog
1/2 puswelong asukal
1/2 kutsaritang asin

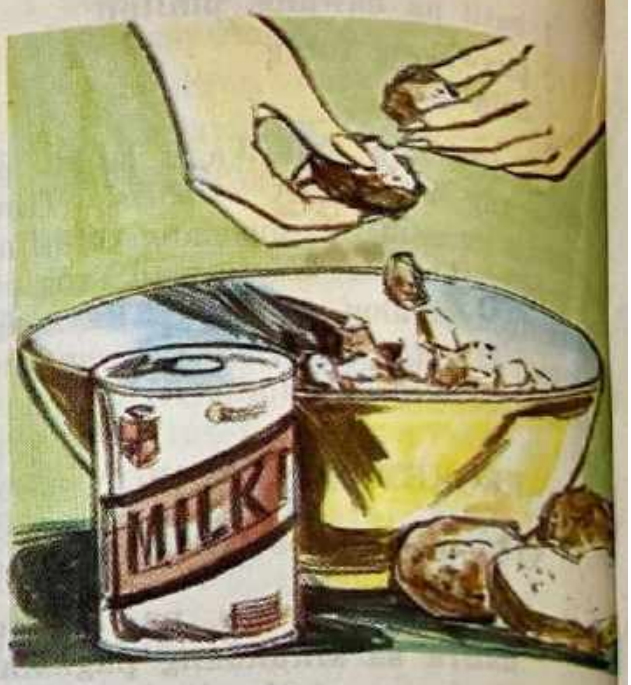
Pasingawan ang gatas. Isama ang tinapay at ang margarina o mantekilya. Itabi. Batihin ang itlog at idagdag ang asin at asukal. Isama sa naunang tinimpla. Ilagay sa isang hulmahang minantikaan at nilagyan ng sinalab na dahon ng saging. Pasingawan.

Kung may hurno, ipasok dito sa init na 350°F. At kung gusto ay samahan ng pasas.

PUTING CAKE
(Tirang Puti ng Itlog)

3 puti ng itlog
1 1/2 puswelong arina
1/2 puswelong langis
3/4 na puswelong asukal
2 kutsaritang baking powder
1/4 na kutsaritang asin
1/2 puswelong gatas

Tunawin ang asukal sa langis. Itabi. Salaing magkasama ang arina, *baking powder* at asin. Unti-unti, isalisi sa gatas sa paghahalo sa langis na may asukal. Itabi. Batihing mabuti ang puti ng itlog at dahandahang ihalo. Mantikaan ang dalawang hulmahang may sukat na 8" ang bilog. Dito isalin ang masa. Ipasok sa hurnong may init na 375°F. Bayaang 25 minuto. Bayaan munang 6 na minuto bago hanguin sa pinaglutuan at pagpatungin.



Ang tirang tinapay na gagawing budin ay madaling mapalalambot kung pipirasuhin munang maliliit bago ibabad sa gatas o tubig. Magiging pantay na pantay din ang paglambot niyon.

MALAMBOT NA LECHE FLAN
(Tirang Pula ng Itlog)

2 pula ng itlog
2 kutsarang asukal
1 kutsaritang arina
ilang butil na asin
1 1/2 puswelong gatas
1/2 kutsaritang banilya

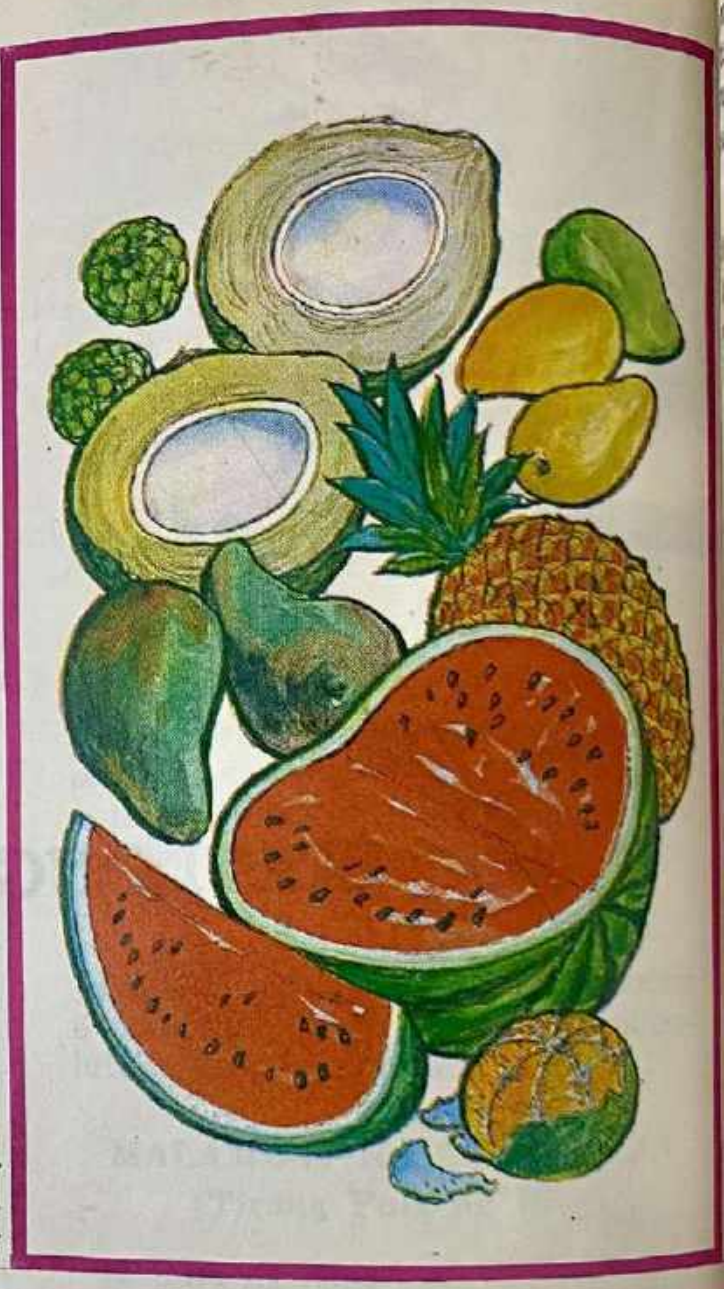
Pagsamahin ang asukal, arina at asin. Itabi. Batihing bahagya ang pula ng itlog. Idagdag ang gatas. Ihalo sa naunang mga sangkap. Pasingawan. Huwag titigilan ng halo upang hindi manikit at masunog. Kapag malapot na ay ihalo ang banilya. Hanguin at palamigin sa reprihera-dora.

IKATLONG BAHAGI

1. INUMIN—MALAMIG AT MAINIT

ANG SABAW at tubig o ano mang hinihigop ay bahagi ng alin mang pagkain natin, maging buong agahan, tanghalian at hapunan, o minandal lamang. Sagana ang ating bayan sa mga bungang-kahoy na ang katas ay madaling gawing inuming pampalamig. Ito at ang nahiram nating inumin sa ibang bansa—ang kape, tsokolate at tsa—ay naging pang-araw-araw nang bahagi ng ating hapag, at ang ating sariling katutubong inumin, ang salabat, ang naiiwan sa likuran.

Ang mga katas ng prutas ay nakasisiyang idulot sa mga panauhin, hindi lamang sa simula ng ano mang pagtitipon, kundi bilang pampalamig sa mga karaniwang pagdalaw. At sa kababaihang mahiligin sa inuming pampalamig nguni't natatakot sa karagdagang timbang, ang mga katas ng prutas ang lalong angkop.



Native Fruits for Cold Drinks

BUKO

Itabi ang sabaw ng buko. Kayurin ang laman at timplahan ng asukal. Kung may repriheradora, ilagay na 1 oras sa *freezer* upang lumamig. Kung madalian ang pagdudulot, samahan ng mga tinilad na yelo.

Sa mga salu-salo at iskursiyon o piknik, ang pampalamig na buko ay idinudulot sa bao nito, at ang sabaw ay sinisipsip sa pamamagitan ng *straw*.

KATAS NG GUYABANO

1 guyabano, hinog na hinog
1 puswelong asukal
12 puswelong tubig
1/2 puswelong katas ng kalamansi

Hugasan ang guyabano at biyakin. Kunin ang lahat ng lamukot at durugin sa 4 na puswelong tubig. Salain upang maalis ang buto at lahat ng panig na matigas. Isama ang nalalabi pang tubig. Timplahan ng asukal. Palamigin sa repriheradora o samahan ng tinilad na yelo.

KATAS NG PRUTAS SA BALAT NG PINYA

Tapyasin ang ulo ng pinya, kasama ang ikatlong bahagi ng laman nito. Itabi. Sa pamamagitan ng tinedor o kutsilyo ay ukitin ang laman. Magagawa itong haleya.

Magtimpla ng katas ng pinya sa 1 lata ayon sa mga tuntuning nakasulat sa etiketa niyon. Palamigin sa repriheradora. Sa oras ng pagkain, isalin sa balat ng pinya ang katas na tinimpla. Gamitan ng *straw*.

Tiyakin kung ilan ang panauhin o ang bilang ng iinom. Gayong bilang ng pinya ang bilhin at ihanda sa paraang nasa unahan nito.

Ang paggawa ng haleya ay nasa seksiyon ng matamis at himagas.

GATA AT GULAMAN

1 piraso ng gulamang pula na niluto sa 2 puswelong tubig at 1/4 na puswelong asukal
2 puswelong pinipig, binusa
6 na puswelong gata mula sa 2 niyog
asukal, ayon sa gustong tamis

Pagkaluto ng gulaman ay salain at palamigin hanggang sa tumigas. Hiwaing maliliit na pakuwadrado. Salain ang gata at timplahan ng asukal sa tamis na gusto. Samahan ng mga tinilad na yelo o palamigin sa repriheradora. Pagdudulot, lagyan ng gulaman ang baso, sundan ng gata at ibudbod na masagana sa ibabaw ang pinipig.

Huwag pagsama-samahin agad ang mga sangkap upang hindi mamula ang gata at nang hindi lumata ang pinipig.

INUMING SAGING

1 puswelong gatas ebaporada, pinalamig
1 hinog na lakatan
1/2 puswelong katas ng kahel
1 kutsaritang asukal
1 malaking kayod ng sorbetes
ilang butil na asin

Sukatin ang 1 puswelong gatas na pinalamig at isalin sa isang sisidlang maaaring pagbatihan. Isama ang laman ng saging na dinurog sa pamamagitan ng salaan. Idagdag ang asukal, katas ng kahel, sorbetes at asin. Batihing mabuti.

LIMONADANG PIPINO

1 puswelong asukal
1 puswelong tubig
1 puswelong katas ng limon at balat ng dayap
4 na puswelong tubig
2 pirasong yelo sa bawa't baso
12 hiwa ng pipino

Pagsama-samahin ang asukal, tubig at 1/4 na puswelo ng katas ng limon. Haluing mabuti. Pakuluing 1 o 2 minuto. Isunod ang balat ng dayap. Takpan at bayaang 5 minuto. Pagkatapos ay sagapin ang balat. Isama ang nalalabing katas ng limon at tubig. Maglagay ng 2 piraso ng yelo sa bawa't baso at 2 hiwa ng pipino. Lagyan ng limonada ang bawa't baso.

PONTSENG PIPINO

8 puswelong tubig
2 puswelong asukal
1/4 na puswelong katas ng limon balat ng dayap
1 1/2 puswelong katas ng dalandan
1 1/2 puswelong katas ng kalamansi
mga hiwa ng pipino
3/4 na puswelong katas ng suha
1/2 puswelong katas ng limon

Pagsama-samahin ang 3 unang sangkap. Pakuluin. Alisin sa apoy. Isama rito ang kalahati sa balat ng dayap at dalandan. Bayaang 3 minuto. Alisin pagkatapos. Idagdag ang nalalabing katas ng mga prutas. Haluing mabuti. Isalin sa malaking sisidlan na may yelo. Isama ang mga hiwa ng pipino.

SALABAT

luya
asukal na pula o panotsa
kamote, kung nais

Ang laki ng luyang gagamitin ay ibatay sa tapang na nais sa salabat —higit na maanghang at nangangamoy ang luya kapag matapang ang timpla.

Magpakulo ng tubig, at ihulog ang luya na tinalupan at hiniwang manipis. Takpan at bayaang kumulo hanggang sa malanghap ang lasa ng luya. Timplahan ng asukal o panotsa sa tamis na nais.

Kung gustong samahan ng kamote ay talupan iyon at hiwaing tipak-tipak. Isunod agad ang kamote sa luya.

TSA

Ang tsa ay higit na magiging mabango sa panlanghap kung sasamahan ng dahon ng pandan ang tubig na gagamitin dito. Hugasang mabuti ang mga dahon, iayos at bungkusin upang maging madali ang pag-aalis pagkatapos.

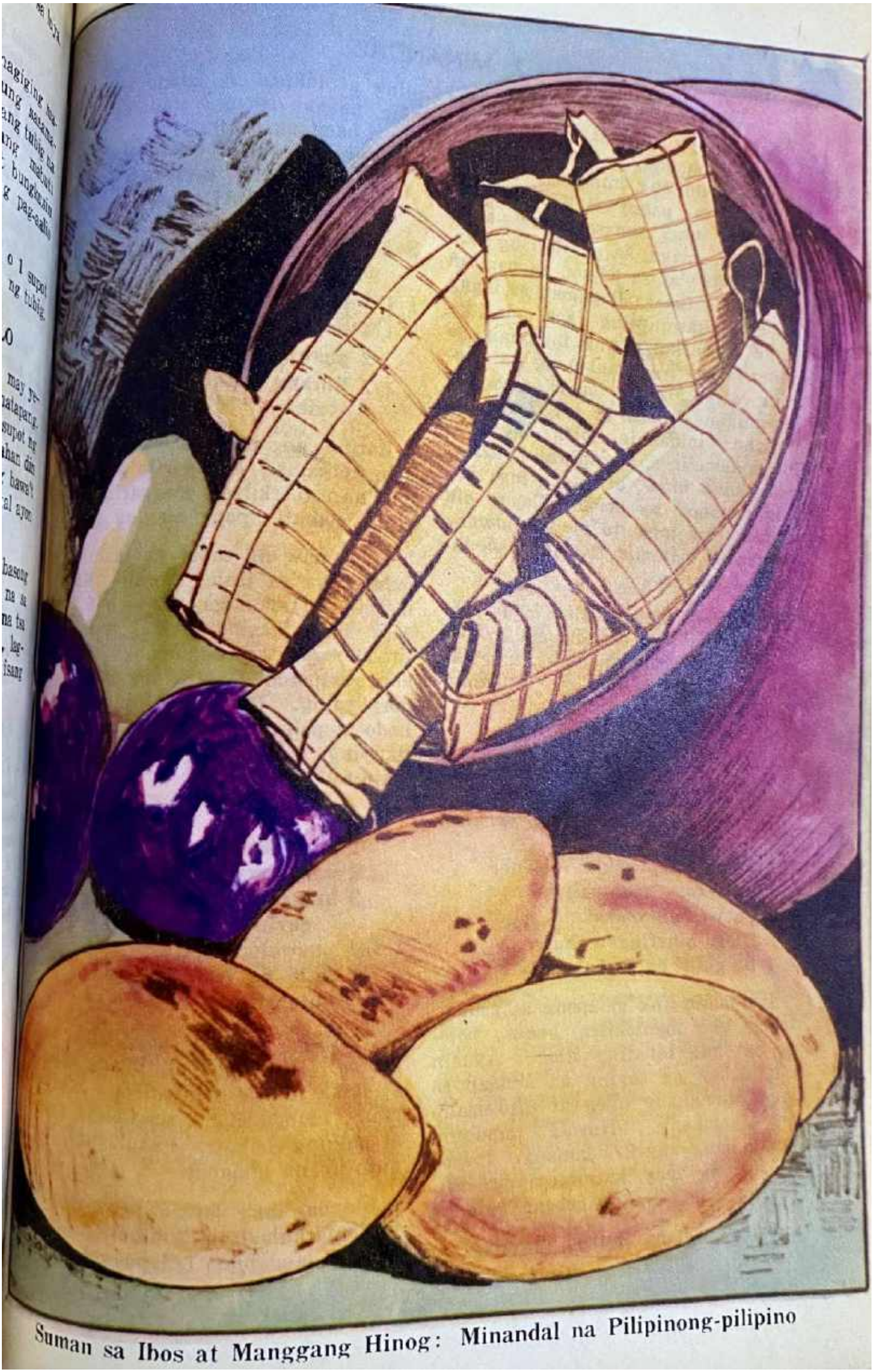
Gamitan ng 1 kutsarita o 1 supot ng tsa ang bawa't puswelo ng tubig.

TSA NA MAY YELO

Ang tsa, kung idudulot na may yelo, ay kailangang maging matapang. Gumamit ng 2 kutsarita o 2 supot ng tsa sa bawa't puswelo. Samahan din ng katas ng 2 kalamansi ang bawa't puswelo at timplahan ng asukal ayon sa nais na tamis.

Ang tsa na may yelo ay sa basong matataas idinudulot sa halip na sa puswelo, di tulad kung mainit na tsa ang ihahain. Bilang palamuti, lagyan ng isang hiwang limon ang isang dako ng labi ng baso.

Pontse



Suman sa Ibos at Manggang Hinog: Minandal na Pilipinong-pilipino

2. MINANDAL

ANG MINANDAL ay isang bahagi ng alin mang kapamuhayan o kalinangan, at higit na makatawag-pansin ang minandal ng mga Pilipino sa pangyayaring makalawang ulit itong sumasapit araw-araw —tuwing umaga, sa pagitan ng ika-9 at ika-10; at sa hapon, sa pagitan ng ika-3 at ika-4. Bagama't sa ibang bansa ay karaniwang kape o tsa lamang at biskuwit ang inihahain sa minandal na pinagmulan ng katawagang *coffee break* sa mga tanggapan, ang minandal natin ay may isang katangian: inihahain natin ang ibaibang kakanin na karaniwang yari sa malagkit o bigas, at nitong mga huling panahon, ay arina. Gayon din naman, ang mga ito ay karaniwang sagana sa matamis, sa gata o sa kinudkod na niyog.

Maminsan-minsan, ang mga pagkaing inihahain sa minandal ay naidudulot din sa agahan — kung nakakakain ng mabigat sa umagang-umaga ang hahainan.

BIBINGKA PILIPINA

2 puswelong malagkit, ibinabad sa 1/2 puswelong tubig at giniling
2 kutsaritang baking powder
2 kutsarang mantekilya
1 puswelong asukal
8 itlog, binating mabuti
4 na guhit na kesong pula

Paghaluin ang galapong at asukal. Isama ang mantekilya, *baking powder* at ang binating itlog. Ayusin ang dahon ng saging na sinalab sa mga hulmahang bilog at dito isalin ang galapong. Huwag pupunuin kundi hanggang 2/3 lamang. Ipasok sa hurong may katamtamang init. Ihaing may hiwa ng kesong pula.

Kung walang hurno, isalang sa uling at takpan ng latang may gatong, na ang lalong mabuti ay uling din o balat ng niyog.

BIBINGKANG KAWALI NA MAY PALAMAN

Sangkap:

6 na itlog
1 1/2 puswelong sinalang arina
1/4 na kutsaritang asin
2 puswelong gatas
1/2 librang mantekilya o margarina

Batihin ang itlog, isama ang arina, asin at gatas. Isama rito ang tinunaw na mantekilya o margarina. Haluing mabuti upang maging pino.

Magtunaw ng sapat na mantika o mantekilya sa isang kawali. Kapag mainit na, maglagay ng 4 o 5 kutsara ng pinaghalu-halong sangkap. Igalaw ang kawali upang lumatag ang galapong. Iprito ang magkabilang panig. Ilagay sa isang bandehado at pahiran ng palaman. Pagsalikuping tulad sa tortilya. Ihaing mainit.

Palaman:

1 puswelong laman ng manok
2 maliit na lata ng kabute
2 kutsarang mantekilya o margarina
2 1/2 puswelong gatas
2 pula ng itlog
1/2 kutsaritang asin

Hiwaing maliliit ang laman ng manok. Hiwaing maliliit ang kabute at igisa ito sa mantekilya o margarina. Isunod ang 2 puswelong gatas at haluing mabuti. Pakuluang 3 minuto upang lumapot.

Idagdag ang laman ng manok at bayaang kuluan ng 2 minuto pa. Ihalo ang nalalabing 1/2 puswelong ga-

tas at ang pula ng itlog. Dahan-dahang haluin. Timplahan ng asin.

BIBINGKANG KAMOTENG-KAHOY

1 puswelong kamoteng-kahoy, ginadgad
1/2 puswelong kinayod na buko
2 itlog
3 kutsarang langis-pamprito o mantekilya
4 na kutsarang dinurog na keso
3/4 na puswelong asukal
3/4 na puswelong gata

Batihin ang itlog at isama ang asukal, langis o mantekilya at gata. Ihalo ang kamoteng-kahoy at buko. Samahan ng 2 kutsarang dinurog na keso at haluing mabuti. Lagyan ng sinalab na dahon ng saging ang isang hulmahan at dito ilagay ang pinaghalu-halong mga sangkap, Ipasok sa hurno na may katamtamang init. Kapag namumula na ay pahiran ng mantekilya at budburan ng asukal at ng nalalabing dinurog na keso. Bayaan pa sa hurno hanggang sa maluto at pumula.

BIBINGKANG PINIPIG

3 puswelong pinipig
1 1/2 puswelong asukal na pula
3/4 na puswelong kakang-gata
2 puswelong gatang may halo
1 kutsaritang asin
1/4 na kutsaritang pinulbos na anis

Pakuluin sa isang kawali ang gatang may halong pinipig at asin. Hinaan ang apoy at idagdag ang 1 tasang asukal. Lagyan ng dahon ng saging na sinalab ang isang hurno at isalin dito ang pinakuluang pinipig at gata. Ibuhos sa ibabaw nito ang kakang-gata. Ibudbod ang nalalabing asukal at asin. Takpan at isalang na muli hanggang sa pumula.

BIBINGKANG TINAPAY

5 hiwa ng pan amerikano, pinirasong maliliit
1 puswelong gatas
2 kutsarang peanut butter
1/4 na kutsaritang asin
1 itlog, binati
1 kutsaritang baking powder

Ibabad ang tinapay sa gatas na ininit nang bahagya. Isunod ang *peanut butter* at *baking powder*. Haluing mabuti. Isunod ang binating itlog.

Magsalang ng kawali. Pahiran ng mantika. Kutsa-kutsarang ihulog dito ang pinaghalu-halong mga sangkap. Papulahin ang magkabilang panig.

Ihaing may katambal na haleya o arnibal na may punto — kung alin ang higit na naiibigan ng kakain. Maaari ring buhusan ng gatas at budburan ng asukal.

BOMBONES DE ARROZ

1 puswelong sinaing
2 itlog
6 na kutsarang kakang-gata
1/2 kutsaritang asin
1 puswelong arina
1 kutsaritang banilya
2 kutsaritang baking powder

Itabi ang 1 puswelong kaning malata. Pagsama-samahin ang arina, *baking powder* at asin. Salain. Idagdag ang binating itlog, kakang-gata at ang kaning malata. Haluing mabuti. Isunod ang banilya. Magpainit ng mantika. Ihulog na kutsainit ng mantika. Ihulog na kutsakutsara ang mga sangkap na pinaghalu-halo. Bayaang pumula. Patuluin at ihaing may buhos na malapot na arnibal.

GINATAANG HALU-HALO

1 niyog, kinudkod
1 puswelong asukal
3 saba, hiniwang pahilis
2 kamote, tinalupan at hiniwang pakuwadradong maliliit
1 gabe, tinalupan at hiniwang pakuwadradong maliliit
1 maliit na ube, tinalupan at hiniwang tulad ng gabe
langka, hiniwang pahalang at manipis
3 kutsarang sago

Gatain ang niyog. Itabi ang kakang-gata. Pigain uli ang niyog. Gamitan ng 2 puswelong tubig. Dito ilagay ang iba pang mga sangkap, maliban sa langka. Isalang sa atay-atay na gatong at haluin habang hinihintay na kumulo upang huwag makurta ang gata. Bago ganap na maluto ang mga sangkap ay idagdag ang langka. Bayaang maluto.

Lagyan ng kakang-gata sa ibabaw sa oras ng paghahain.

MAHA BLANKA

2 puswelong bigas
10 puswelong gatas na sariwa
1 puswelong asukal
1 kutsaritang sinangag na anis
3 niyog

Hugasan ang bigas at ibabad sa 2 puswelong tubig sa loob ng magdamag. Gilingin at salain sa katsa.

Ihalo ang galapong sa gatas at asukal. Isalang sa atay-atay na gatong at huwag titigilan ng halo. Isamang unti-unti ang langis ng niyog. Kapag malapot na ay ihalo ang anis at isalin sa isang bandehadong nilangisan.

Budburan ng latik.

Sa paggawa ng latik, kunin ang 5 puswelong gata sa 3 niyog na kinudkod. Isalang at pakuluan hanggang sa maglangis ang gata. Ang magiging tutong ay siyang latik. Salain. Ang maiiwan sa salaan ang ibudbod sa ibabaw ng maha blanka. Ang langis ay maaaring itabi upang magamit sa ibang araw.

GINATAANG MAIS

1 puswelong murang mais, ginayat
1/2 puswelong malagkit
8 puswelong gata
1 puswelong kakang-gata
2 puswelong asukal
1 kutsaritang asin

Isalang ang malagkit at gata. Bayaang kuluan hanggang sa halos ay luto na. Idagdag ang mais, asukal at asin. Lutuin nang husto. Huwag titigilan ng halo upang huwag manikit. Huling ilagay ang kakang-gata o kung ihahain na lamang.

MASAPODRIDA

1/2 puswelong arina
2/3 puswelong niyog, kinudkod
1/4 na puswelong asukal
1/3 kutsaritang asin
1 pula ng itlog
1/4 na puswelong margarina

Salain ang arina at asin at isama ang niyog. Haluing mabuti at idagdag na dahan-dahan ang tinunaw na mantika. Batihin ang pula ng itlog at idagdag ang asukal. Isama ito sa arina. Masahin. Ilatag hanggang sa maging manipis na 1/4 na pulgada. Hiwain sa laking nais ang bawa't piraso o kung may pangkorte ng biskuwit ay iyon ang gamitin. Ang bawa't piraso ay pahiran ng pula ng itlog at budburan ng asukal. Ipasok sa mainit-init na hurno at bayaan hanggang sa pumula.

MARUYANG MAIS

1 1/2 puswelong arina, sinala
1 kutsaritang asin

1 kutsaritang vet-sin
1 1/2 kutsaritang baking powder
2/3 puswelong gatas
1 itlog, binati
2 puswelong mais, ginayat langis-pamprito

Salaing magkakasama ang arina, asin, *baking powder* at *vet-sin*. Isama ang gatas. Haluin. Isunod ang mais. Painitin ang langis at dito jhulog na kutsa-kutsara ang ginawang masa. Bayaan hanggang sa pumula.

NILUPAK

1 1/2 puswelong pinipig, binusa at giniling
20 saging na saba, nilaga at dinikdik
3/4 na puswelong asukal
1 niyog, kinudkod

Dikdikin sa isang almires ang saging. Idagdag ang asukal at niyog. Haluing mabuti. Isunod ang pinipig at haluin uli. Hatiin sa tatlong bahagi ang mga sangkap na pinaghalu-halo. Balutin sa *wax paper* at kinisin. Hiwain sa kapal na tig-1 pulgada.

PACIENCIA

4 na puti ng itlog
1 puswelong asukal
1/4 na kutsaritang baking powder
1/2 puswelong arina, sinala
katas ng limon o dayap

Batihin ang puti ng itlog hanggang sa tumigas. Idagdag na unti-unti ang asukal at batihin hanggang sa mag-anyong merengge. Isama ang arina at b*aking powder* na sinala, at isama ang katas ng limon. Ilagay sa lutuang metal na kutsa-kutsara ang dami. Lutuin sa hurno na may katamtamang init.

PUTO-BUMBONG

3 kutsarang pirurutong
1 puswelong malagkit

Ibabad sa 2 puswelong tubig ang malagkit at pirurutong. Bayaang ilang oras bago gilingin. Ibalot sa katsa ang giniling na galapong at daganan ng ano mang bagay na mabigat upang madaling matuyo. Kung tuyo na, salain. Ilagay ang tuyong galapong sa mga bumbong na kawayan. Huwag pupunuin o sisiksikin ang bumbong at pasingawan.

PUTO-MAYA

3 puswelong malagkit
5 puswelong gata
1 puswelong asukal
1 maliit na niyog, kinudkod

Hugasan ang malagkit at ilagay sa isang kaserola. Isama ang gata at isalang, na malakas ang gatong. Kapag may lumalabas nang aso sa gilid ng takip, ay hinaan ang gatong at bayaang mainin. Ihubog ang putomaya sa mga puswelo ng kape at ihanay sa bandehado o sa mga platito, kung ano ang nanaisin. Lagyan ang ibabaw ng kinudkod na niyog at asukal.

PUTONG-PUTI

2 gatang na bigas
3 kutsarang baking powder
1 1/2 puswelong asukal na repinado
ilang butil na asin

Ibabad nang ilang oras ang bigas at gilingin. Ihanda ang mga tasitang maliliit o ano mang hulmahang ang laki ay ayon sa inyong kagustuhan. Ihalo sa giniling na galapong ang *baking powder*, asukal at asin. Ilagay sa mga hulmahan ang galapong. Huwag pupunuin ang mga sisidlan upang bigyan ng puwang ang pag-alsa nito. Pasingawan.

Ganito ang paraan ng pagpapasingaw: Magsalang ng kawa. Lagyan ng kaunting tubig. Ikama sa bibig ng kawa ang isang bistay na hindi sasayad sa tubig. Dito iayos ang mga hulmahan. Takpan nang lapat na lapat ang kawa.

Bayaan sa katamtamang lakas ng apoy ang kawa sa loob ng kalahating oras.

Ang putong-puti ay masarap na tambalan ng kinudkod na niyog at mainit na tsa o salabat. Kung naghahanap ng kaibhan, ang katambal ng putong-puti ay ang dinuguan.

SINUDSOD

2 puswelong galapong na malagkit
2 itlog
1/4 na kilong asukal
1/2 puswelong mantika

Batihing mabuti ang itlog. Isama ang asukal. Isunod ang galapong. Kung kailangan ay lagyan ng kaunting tubig upang maging pantay ang lapot hanggang sa maaari nang kuning kutsa-kutsara.

Kawaling pantay ang ilalim ang gamitin. Painitin ang bahagyang mantika, sapat lamang upang huwag manikit ang galapong. Kutsa-kutsarang ilagay sa kawali. Isang kutsara sa bawa't luto. Palaparin sa lutuan. Sa loob ng 5 minuto ay baligtarin at ang kabila naman ang lutuin hanggang sa mamula. Ulit-ulitin ang paraang ito hanggang sa maubos ang galapong.

SINUKMANI

5 puswelong malagkit
3 1/2 puswelong asukal na puti
3 niyog, kinudkod
1 kutsaritang asin

Gatain ang niyog at kunin ang kakang-gata. Bukod dito ay kumuha ng 1 1/2 puswelo pang gata. Pakuluan sa ikalawang piga ang malagkit, asukal at asin. Huwag titigilan ng halo habang niluluto. Kapag malapit nang maluto ay isunod ang kakang-gata. Ipagpatuloy ang paghalo hanggang sa maluto. Isalin sa isang bilao o liyanerang may saping dahon ng saging. Patagin ang ibabaw sa pamamagitan ng kutsara. Hiwain sa laking nais ang bawa't piraso. Ihaing may budbod na kinudkod na niyog.

SUMANG KAMOTENG-KAHOY

1 puswelong kamoteng-kahoy, ginayat
1/3 puswelong kinudkod na niyog
3/4 na puswelong asukal
dahon ng saging

Pagsama-samahin ang mga sangkap at haluing mabuti. Salabin ang dahon ng saging. Sa magkapatong na dahon ay balutin ang suman sa laking nais. Pagdaup-daupin ang tigalawang suman at taliang mahigpit ng balanggot. Ilaga hanggang sa maluto.

TAMALES

2 puswelong bigas
7 puswelong gata
1 puswelong asukal na pula
1 kutsaritang paminta, dinikdik
asin
1/4 na puswelong atsuwete, ibinabad sa 1/4 na puswelong tubig
itlog na nilaga, hiniwa
nilagang mani, giniling
dahon ng saging
nilagang pitso ng manok, hiniwa
nilagang baboy, hiniwang maliliit
halabos na hipon, tinalupan at biniyak
hiwa-hiwang hamon

Ibusa ang bigas hanggang sa pumula. Gilingin. Ilagay sa isang kawali ang gata, asin, asukal, paminta at ang giniling na bigas. Isalang sa katay-atay na gatong. Haluing lagi upang hindi manikit at hindi magbugal-bugal. Bago hanguin ay isunod ang mani. Hatiin ang mga sangkap na ito, at iwan ang kalahati sa kawali. Dito ihalo ang katas ng atsuwete at bayaan uli sa apoy nang 2 minutos.

Salabin ang mga dahon ng saging. Magpatung-patong ng tatlong piraso, at dito ilagay ang tig-3 kutsara ng sangkap na may halong atsuwete at ang walang halong kulay. Idapa ng kutsara. Ihanay dito ang laman ng manok, baboy, hipon, hamon, mani at itlog. Baluting mabuti at talian. Iayos sa isang kaserola at pasingawang 2 oras.

Kung walang pasingawan ay ganito ang gawin: Ilagay sa isang kaserola ang binalot na tamales. Lagyan ng tubig, na ang dami ay umaabot sa kalagitnaan ng sisidlan, takpang mabuti at pakuluang 1 oras. Palamigin.

3. PULUTAN

ANG MGA sitsiryang inihahain bago sumapit ang oras ng pagkain ay karaniwang idinudulot upang dagdagan ang gana sa pagkain. Sa mga nagsisiinom ng inuming nakalalasing o pampalamig bago manang-hali o maghapunan, ang pulutan ay isang mahalagang bahagi ng pagkain.

DILIS

Linising mabuti ang sariwang dilis. Alisin ang bituka, nguni't hindi ang ulo. Asnan. Patuluing mabuti ang kakatas na tubig.

Budburan ng paminta. Igumon sa arina at iprito sa langis na mainit. Bago ihulog na isa-isa ang dilis ay hinaan ang apoy. Ang malakas na gatong ay magiging dahilan ng malambot na dilis. Sa kabilang dako, kapag mahina ang apoy ay magiging malutong at lutung-luto ang loob ng dilis at makakain pati ang tinik.

Ang maliit na biya ay mailuluto rin sa ganitong paraan.

KILAWING DILIS

Linising mabuti ang dilis at ibabad sa suka sa loob ng 20 minuto. Itabi. Magkudkod ng niyog at pumiga ng 1/4 na puswelong kakang-gata. Patuluin ang dilis at pigaan ng katas ng limon. Idagdag ang gata. Timplahan ng asin, paminta at tinadtad na sibuyas.

SITSARON NA BALAT NG BABOY (1)

Ang balat ng baboy ay madaling matitipon kung aalisin iyon sa tuwing magluluto ng baboy na hindi naman kailangan ang balat. Ibilad sa araw. Kapag tuyung-tuyo na ay maaari nang gawing sitsaron.

Magpakulo ng mantika. Ihulog dito ang balat, nguni't huwag lulutuin nang husto. Hanguin at palamigin.

Kung maaaring kinabukasan lutuin ay higit na magiging malutong at esponghado ang sitsaron. Magpakulo ng bago at malinis na mantika. Dito ilagay ang balat. Makikita kung gaano aalsa at magiging malutong, kabaligtaran kung malamig ang mantika.

Huwag aasnan ang balat na gaga-

Sitsarong balat ng baboy: masarap na pulutan

wing sitsaron sa ganitong paraan, at hindi aalsa.

SITSARON NA BALAT NG BABOY (2)

Ang mga tinipong balat ng baboy na itinago sa *freezer* ay magagawang sitsaron nang hindi kailangang ibilad. Magpakulo ng tubig na may timplang asin. Dito ihulog ang balat. Bayaang lumambot, nguni't huwag bayaang malabog. Hanguin at patigisin.

Magpakulo ng mantika. Dito iluto ang balat hanggang sa lumutong. Maitatabi ang pinaglagaan upang magamit sa sopas.

SITSARON NA UMPELYA

Hiwain sa maliliit na piraso ang umpelya, sapat upang may mahawakan kung maluto na. Lagyan ng tubig, kapantay ng umpelya. Timplahan ng asin upang magkalasa. Bayaang maluto o hanggang sa ang tubig na inilagay ay matuyo at magsimulang magmantika. Hinaan ang apoy at iprito sa sariling mantikang kakatas.

Patigisin bago ihain. Itabi ang magiging mantika upang magamit sa ibang pagkakataon.

KILAWING TALABA

Banlian ang talaba sa karaniwang paraan. Alisin sa balat. Tiyaking walang mahahalong balat na nadurog. Ibabad sa suka, asin, sibuyas Tagalog, siling labuyo at dinikdik na paminta.

Kung higit na magugustuhan ng kakain, huwag nang banlian ang talaba. Lutuin na lamang sa pagbababarang suka. Dagdagan ang sili.

Now everyone can afford the luxury of cooking with

Lady's Choice®

PURE

CORN OIL

the perfect all-purpose cooking oil!

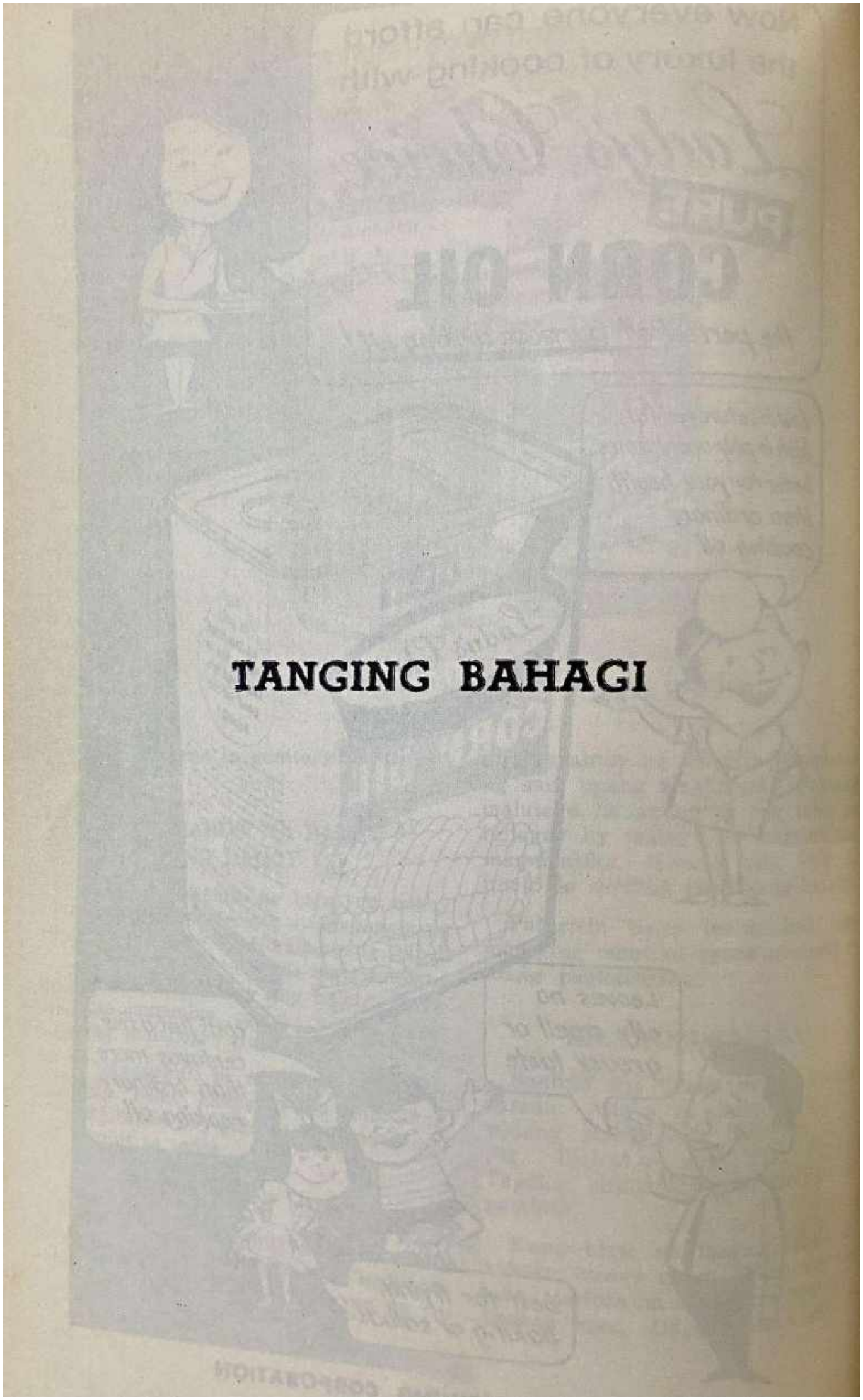
Low in saturated fats high in poly-unsaturates... better for your health than ordinary cooking oil

Leaves no oily smell or greasy taste

costs just a few centavos more than ordinary cooking oil

best for frying, baking or salads

CALIFORNIA REFINING CORPORATION
PARAÑAQUE, RIZAL



TANGING BAHAGI

PAGGAWA NG "CAKE"

HINDI LIKAS sa ating hapag-kainan ang *cake*, lalo na kung luto sa arina. Ang ating nakikilala ay ang kalamay na buhat sa bigas, malagkit, pinipig o kamoteng-kahoy at ang bibingkang galapong bukod pa sa ibaibang uri ng suman. Nguni't sa pagdaraan ng panahon, naging bahagi na ito ng ating pagkain, lalo na kung may okasyong ginugunita. Ang *cake* ang nagpapakilala kung ang okasyon ay kaarawan, binyagan, kasalan o mga araw na hindi karaniwan, tulad ng Pasko, Bagong Taon, gradwasyon, Araw ng mga Puso o Mahal na Araw.

Ang isang mahusay na *cake* ay nakikilala sa masang malambot at hindi butas-butas ng hangin. Makakamit ang pinakamabuting pagluluto batay sa kahusayan ng mga gagamiting sangkap, sa pantay at husto-sa-bilang na halo at sa tumpak na init ng pugon o hurno. Bago magsimula sa pagluluto ng *cake*, basahing mabuti ang mga tagubilin at ihanda ang lahat ng gagamitin upang maging tuluy-tuloy ang pagtitimpla. At higit sa lahat, initin muna ang hurno bago ipasok ang lulutuin.

"ANGEL-FOOD CAKE"

1 puswelong arinang pang-cake
1 1/3 puswelong asukal
1 1/4 na puswelong puti ng itlog o 10-12 itlog
1/4 na kutsaritang krema ng tartaro
1 kutsaritang banilya

Tatlong ulit na salain ang arina at 1/3 puswelong asukal. Batihin ang puti ng itlog hanggang sa bumula. Idagdag ang asin at krema ng tartaro. Batihin uli hanggang sa halos ay tumigas. Salain nang tatlong ulit ang nalalabing 1 puswelong asukal. Ibudbod ang 2 kutsara nito sa puti ng itlog. Haluin. Ipagpatuloy ang paghahalo ng asukal, 2 kutsara sa bawa't lagay hanggang sa maubos ang asukal. Idagdag ang banilya. Sa mga sangkap na ito, unti-unting ihalo ang 1/4 na puswelo ng arina. Ihalo ang nalalabi pang arina sa ganito ring paraan. Ilagay sa isang hulmahang may 9 na pulgada ang haba (*tube pan*). Lutuin sa hurno na may init na 325° F, sa loob ng 1 oras at 15 minuto. Palamigin bago isalin.

"2-EGG CAKE"

Maghalo ng 1/2 puswelong mantekilya o margarina. Huwag titigilan hanggang sa lumambot. Unti-unting idagdag ang 1 1/2 puswelong asukal at bayaang matunaw. Haluing mula sa 12 hanggang 15 minuto. Timplahan ng 1 kutsaritang banilya, 1/4 na kutsaritang katas ng limon at 2 o 3 patak ng katas ng pili. Isunod ang 2 itlog, na ilalagay na magkasunod. Batihin muna ang isa na kahalo ng ibang sangkap bago isunod ang ikalawa.

Magsala ng 2 1/4 na puswelong arina, 2 1/2 kutsaritang *baking powder* at 1 kutsaritang asin. Isama sa mga naunang pinaghalu-halong sangkap, na nakikipagsalisi sa 1 puswelong arina at 2 kutsarang gatas. Magsimula sa arina at tapusin sa arina. Sa bawa't pagdaragdag nito ay haluing mabuti.

Ihurno sa 2 hulmahang may saping *wax paper* at may bilog na 9 na pulgada at may kapal na 1 1/2 pulgada, at lutuin sa init na 375°F sa loob ng 23 minuto, o hanggang sa maluto. Palamigin sa loob ng 5 minuto at alisin sa hulmahan.

ANG "FROSTING"

Magtimpla ng 1/2 kilong sinalang asukal na repinado at 1/3 puswelong mantekilya o margarina, 1/4 na pus-

welong gatas at 1 kutsaritang banilya.

Batihing mabuti, at kung sa panghalong de-elektrisidad, ay sa loob ng 2 minuto. Kapag napakatigas ay dagdagan ng kaunting gatas.

"FIESTA BANANA CAKE"

2 puswelong arina, sinala
1 puswelong lakatan, dinurog
1 kutsaritang baking powder
1 kutsaritang soda
3/4 na kutsaritang asin
1 1/3 puswelong asukal
1/2 puswelong mantekilya
1/2 puswelong gatas
1 kutsaritang banilya
2 itlog
1/2 puswelong pili, tinadtad
1 puswelong whipping cream
1 lakatan, hiniwa
maroschino cherries, **tinadtad**

Salaing magkakasama ang arina, *baking powder*, soda, asin at asukal.

Haluin ang mantekilya upang lumambot. Isama ang arina, asin, soda, asukal at *baking powder*. Idagdag ang 1/4 na puswelong gatas, banilya at dinurog na saging. Haluing mabuti hanggang sa maging masa ang arina. Isama ang itlog, pili at ang nalalabi pang gatas. Batihin uli.

Sapnan ng *wax paper* ang liyanera bago isalin ang masa. Ipasok sa hurnong may init na 350°F at bayaang mula sa 25 hanggang 30 minuto.

Hanguin at palamigin. Lagyan ng binating *whipping cream* ang pagitan ng magkapatong na mamon. Lagyan din ang ibabaw at palamutihan ng hiniwang saging at tinadtad na *maroschino cherries*.

CAKE NA MERENGGE

1/4 na puswelong mantekilya o margarina
1 puswelong asukal
2 pula ng itlog ng manok
1 kutsaritang baking powder
3/4 na puswelong arina
1/4 na kutsaritang asin
1/3 puswelong gatas
1/4 na kutsaritang banilya
kinudkod na niyog

Paghaluin at tunawin sa halo ang mantekilya at asukal. Idagdag ang pula ng itlog. Batihing mabuti. Salain ang arina, *baking powder* at asin. Ihalo nang salisihan sa gatas at pinaghalong asukal at mantekilya. Idagdag ang banilya. Ilagay sa hurnuhang may sukat na 8" x 10" x 2". Budburan ng kinudkod na niyog. Pahiran ng merengge (kasunod nito ang paraan ng paggawa) at lutuin sa hurno na may init na 325°F nang 40 minuto. Palamigin at hiwain sa maliliit na parisukat.

MERENGGE

2 puti ng itlog ng manok
2 kutsarang asukal
1/4 na puswelong haleyang pasas

Batihin ang puti ng itlog hanggang sa tumigas. Idagdag na unti-unti ang asukal at huwag titigilan ang bati. Ihalo ang haleya sa merengge.

PIYONONO

3/4 na puswelong arina
1 kutsaritang baking powder
1/4 na kutsaritang dinurog na asin
4 na pula ng itlog
5 puti ng itlog
1/2 puswelong asukal

Batihin ang puti ng itlog hanggang sa tumigas. Idagdag ang pula nang isa-isa, at batihin sa bawa't paglalagay. Isunod ang asukal, nguni't unti-unti, samantalang hinahalo. Idagdag na dahan-dahan ang arina at asin, kasama ang *baking powder*. Isalin pagkatapos sa isang malapad na liyanerang may saping *wax paper* na minantikaan at may budbod na asu-

kal. Pahiran ng palaman na ang paraan ng paggawa ay kasunod nito. Lagyan ng *icing*, matapos ilulon.

PALAMAN NG PIYONONO

1 puswelong asukal
2 pula ng itlog
1 puswelong gatas
1 kutsarang mantekilya
1 kutsarang arina

Isalang ang asukal hanggang sa matunaw, saka dagdagan ng 1/3 puswelong tubig. Bayaang mag-arnibal, saka isunod ang pinaghalu-halo namang arina, pula ng itlog at gatas. Pasingawan. Kapag malapot na ay isunod ang mantekilya. Haluing mabuti. Hanguin at ipahid sa piyonono.

"ICING" NG PIYONONO

2 puti ng itlog
1 puswelong asukal
1/3 puswelong tubig

Gawing arnibal ang tubig at asukal. Ibuhos na unti-unti sa binating puti ng itlog. Batibing mabuti habang isinasalin. Ito ang ipahid sa piyonono kapag nailulon na.

"WEDDING CAKE"

Mantikaan o langisan ang kabuuan ng mga hulmahang bilog na may sukat na 14", 10" at 7", at may lalim na 2 1/2". Budburan ng arina.

Salaing makalawang ulit ng 7 1/2 puswelong arina, 5 kutsaritang *baking powder* at 1 1/4 na kutsaritang asin.

Tunawin sa pamamagitan ng halo ang 2 1/2 puswelong mantekilya at 5 puswelong asukal. Idagdag ang 15 pula ng itlog, na isa-isang ilalagay at ibabati sa tinunaw na asukal at mantekilya. Timplahan ng 2 1/2 kutsaritang *orange flavoring* o katas ng kahel at 5 kutsarang ginayat na balat ng dalandan.

Sa mga sangkap na ito ay salising ihalo ang arina at 2 1/2 puswelong gatas at batihin sa bawa't pagdaragdag ng arina at gatas.

Batihin ang 10 puti ng itlog hanggang sa tumigas. Ihalo sa iba pang sangkap. Ilagay sa hulmahan, na hanggang sa kalahati lamang ng bawa't sisidlan. Takpan ang pinakamalaking hulmahan at palamigin sa repriheradora, at hintaying maluto ang dalawang maliit sa hurnong may init na 300°F. Bayaang 1 oras at 20 minuto. Palamigin at biyakin upang magkaroon ng puwang sa palaman. Isalang naman ang pinakamalaki at bayaan sa hurno nang 1 oras at kalahati. Palamigin din pagkatapos at biyaking tulad ng dalawang maliit.

Ganito ang gawin sa palaman: Maghalo ng 4 na puswelong mantekilya at 4 na puswelong asukal. Idagdag ang 2 puswelong pili na binanlian muna at tinadtad, 1 1/2 kutsaritang katas ng pili at 4 na kutsarang gatas. Ipahid ang pinaghalu-halong sangkap at itaklob ang kabiyak. Ayusin ang tatlong patong na masa at lagyan ng inyong paboritong *frosting*.

Lagyan din ng palamuting maliliit na rosas na puti sa paligid at isang malaking rosas na pula sa unang andana, o kung ano ang bulaklak na gagamitin ng nobya sa kanyang pumpon ng bulaklak na hahawakan sa kasal.

Sundin ang lahat ng tagubilin sa paggawa ng cake nang mahigpit at maalaala: ano mang paglihis ay mangangahulugang hindi lalabas na tulad ng inaasahan ang ihahandang cake.

MGA DAHONG DAGDAG

MGA URI NG PAGLULUTO

"BRAISING"

Isinama namin ang paraang ito ng pagluluto na hindi likas sa ating mga lutuin, nguni't karaniwang ginagamit ngayon, at hiniram sa mga Pranses. Sa paraang ito, ang karne o manok ay iginugumon muna sa asin at arina at ipiprito bago pakuluan at palambutin sa tubig o sabaw, sa gatong na mahina at atay-atay.

PRITO

Hindi karaniwan sa ating mga pagpiprito ang pagbabalot ng arina o biskotsong dinikdik sa pipirituhin, lalo na sa isda. Nguni't narito ang lihim ng masarap at mahusay na pagpiprito: ilagay lamang sa kawali ang isda matapos patuluin ang tubig na kakatas dahil sa asin, at kung ang mantika ay mainit na mainit na. Ang malamig na kawali ay magbibigay ng piniritong malabsa, kumakata sa mantika at naninikit sa kawali, kaya hindi mahahangong buo.

NILAGA

Ang paglalaga, lalo na ng karne o manok, ay nangangailangan ng ingat. Kailangang mapakulo muna ang tubig na paglalagaan at bayaang kinukuluan nang 5 minuto, upang isara ang kutis ng karne o laman. Pagkaraan niyon ay hinaan ang gatong at bayaan hanggang lumambot. Ang karne o manok na isinasabay sa tubig na malamig at pinababayaang doon kuluan ay nagtatapon ng lasa.

IHAW

Ito ang karaniwang paraan ng pagluluto sa baga, o ano mang tuwirang init. Ang matinding init ang magsasara agad sa kutis ng niluluto, at pipigilan ang pagtapon ng lasa at sustansiya.

LITSON

Mahina at atay-atay ang pagluluto sa ganitong paraan, bukod pa sa ang niluluto ay pinapahiran ng mantika o langis o mantekilya samantalang niluluto. Kung hindi sa baga ang paglilitson kundi sa hurno, ang niluluto ay karaniwang inilalagay sa isang sisidlang may bahagyang langis o mantika.

PASINGAW

Ang pasingaw ay karaniwang ginagawa sa mga pagkaing iniingatan ang pagtapon ng kahit kaunting sustansiya, na karaniwang ukol sa mga bata o iyong may mabigat na karamdaman. Ang mga walang *double boiler* ay mabisang magagawa ito kung ilalagay sa isang kaserola o sisidlang may lapat at mahigpit na takip ang lulutuin at isasalang sa isa pang sisidlang may tubig na sapat upang lumubog ang hanggang kalahati ng sisidlang may laman. Ang init na malilikha ng kumukulong tubig ang siyang luluto sa nakasalang—maging isda, karne o manok.

MGA SUKAT AT KATUMBAS

Ilang butil, karaniwan ay ginagamit sa paminta — 1/8 kutsarita

Isang kurot, karaniwan ay sa asin, at ginagawa sa pamamagitan ng dampot ng hinlalaki at hintuturo — 1/8 kutsarita

3 kutsarita — I kutsara

1/3 ng 2 kutsara — 2 kutsarita

2 kutsara — 1/8 puswelo

4 na kutsara — 1/4 na puswelo

1/3 puswelo—5 kutsara at 1 kutsarita

1/2 puswelo — 8 kutsara

2/3 puswelo — 10 kutsara at 2 kutsarita

3/4 na puswelo — 12 kutsara

1 puswelo — 16 na kutsara

2 puswelo — 1 pinta

2 pinta — 1/2 galon

INIT NG HURNO AT KATUMBAS

Elektrisidad	*Gas*	*Init sa Hurno*
240°F	1/4	Mahinang-mahina
260°F	1/2	
280°F		
300°F	1	Mahina
320°F	2	
340°F	3	Katamtaman
360°F	4	
380°F	5	
400°F	6	Mainit
420°F		
440°F	7	
460°F	8	Mainit na mainit
480°F	9	

MGA KATAWAGAN SA INGLES AT KATUMBAS

A la Creme—ulam na may kasamang malapot na sarsang puti

A la King—ulam na may kasamang sarsang hinaluan ng alak at kabute

Au Gratin—ulam na may buhos na sarsang binudburan ng dinurog na kesong pula at dinikdik na biskotso, at karaniwang pinapula sa hurno

Bain Marie—banyo Maria, o paraan ng paglulutong nasa isang bukod na sisidlang nakalubog sa tubig na siyang pinakukuluan, o paglulutong hindi tuwirang pinakukuluan

Baste—haplusan ng langis o mantika ang iniihaw o nililitson

Beat—batihin, o haluing mabilis upang gawing pino at masamahan ng hangin, tulad sa ginagawa sa itlog

Blanch—banlian; buhusan ng kumukulong tubig, bayaang saglit at itapat sa tubig sa gripo, tulad ng ginagawa sa pili o ano mang gulay na nais mapanatili ang kulay

Blend—paghahalo ng tuyong sahog sa likido, tulad ng arina na hahaluan ng gatas o tubig

Caramel—arnibal na tinunaw sa pamamagitan ng init lamang, at hahaluan ng tubig na kalahati ng dami ng asukal na ginamit, tulad ng pang-ilalim ng leche flan

Coat—balutan ng arina o dinikdik na biskotso, nguni't bahagya lamang

Consomme—sopas na malinaw at malabnaw ang sabaw

Cream—tunawin sa pamamagitan ng halo lamang, tulad ng mantekilya na ihahalo sa *cake*

Croutons—hiniwang tinapay sa maliliit na piraso at tinosta, upang gawing palamuti sa sopas

Devilled—nilagyan ng maanghang, dinurog

Dice—hiwaing pakuwadradong maliliit

Dredge—budburan ng asukal o arina, sa paraang pantay at manipis

Escalops—karneng baka na hiniwang maliliit at manipis, iginumon sa arina o dinikdik na biskotso at ipinirito

Fillet—posta o hiwa ng isda o manipis na hiwa ng karne, walang tinik o buto

Flake—himayin, tulad sa isda o alimasag

Fold—pagsasama ng isang sangkap sa natimpla na, na ang gagamitin ay kutsilyo o tinedor, tulad ng ginagawa sa masa ng *cake* na hinahaluan ng puti ng itlog na binati

Knead—pagmasa sa arina sa pamamagitan ng mga daliri ng kamay

Marinade—pagbababaran ng isda, karne, baboy o manok, na binubuo ng suka o katas ng limon na tinimplahan ng pampaalat, pampaanghang at pampalambot

Mornay—sarsang keso

Parboil—saglit na pakukuluan sa tubig at lulutuin sa ibang paraan, tulad ng litsong kawali na palalambutin muna sa tubig at ipapasok sa hurno o lulutuin sa kumukulong mantika

Puree—gulay o prutas na nilaga at idinaan sa salaan upang maging pino

Roux—pinaghalong langis o tinunaw na margarina at arina

Makalalasap ng TOTAL SATISFACTION sa ESSO GASUL

Ang dahilan:

Tanging Esso Gasul ang nagdudulot ng TOTAL SATISFACTION sa pagluluto sa pamamagitan ng: Malinis at mabilis ipanglutong GASUL; matibay na "appliances"; at maagap na "service."

Malinis at mabilis ipanglutong Gasul

Sa Esso Gasul, wala nang mga problemang uling sa kaserola at iba pang mga kasangkapan. Pati kusina'y malinis! Sapagka't malinis ipangluto ang Gasul. At mabilis. Kaya't mas maraming oras na makakapiling ang inyong pamilya.

Matibay na "appliances"

Ang mga "appliances" ng Gasul ay matibay at mapagkakatiwalaan. Kaya't siguradong matagal ninyong gagamitin. At marami ang mapagpipiliang modelo. Sa mababang halaga.

Maagap at maasahang "service"

Sa Esso Gasul, tiyak ang paghahatid ng Gasul. Laging mayroong Gasul "Serviceman" na tutulong sa anumang pangangailangan ninyo. Upang tiyaking kayo'y makalalasap ng TOTAL SATISFACTION tuwing kayo'y magluluto.

ESSO GASUL

The Philippines' No. 1 Fuel for Happy Cooking!

Saute—igisa

Scald—initin sa atay-atay na gatong hanggang sa halos ay kumulo o magkaroon na ng mga bula sa paligid

Sear—pag-iihaw sa karne sa mainit na baga sa maikling panahon upang sarhan ang mga kutis ng laman

Season—timplahan, karaniwan ay ng asin at paminta

Shortening—mantika, langis, mantekilya o margarina

Shred—gadgarin, tulad sa papayang hilaw na gagawing atsara o kesong pulang ihahalo sa sopas

Sift—salain, tulad ng arina at asin

Steam—pasingawan

Strain—salain, tulad ng katas ng hipon

Vinagrette—pinaghalong suka, asin at langis, tulad ng inilalahok sa mga ensaladang gulay na sariwa

ENGLISH SECTION

From the Author

TO OUR friends and visitors from other countries, this section is heartily and fondly dedicated.

The recipes are easy to prepare, and the ingredients equally easy to find in any of our groceries, supermarkets and local markets. For convenience, we have subdivided the section into everyday dishes, and those that could be served during holidays and special occasions.

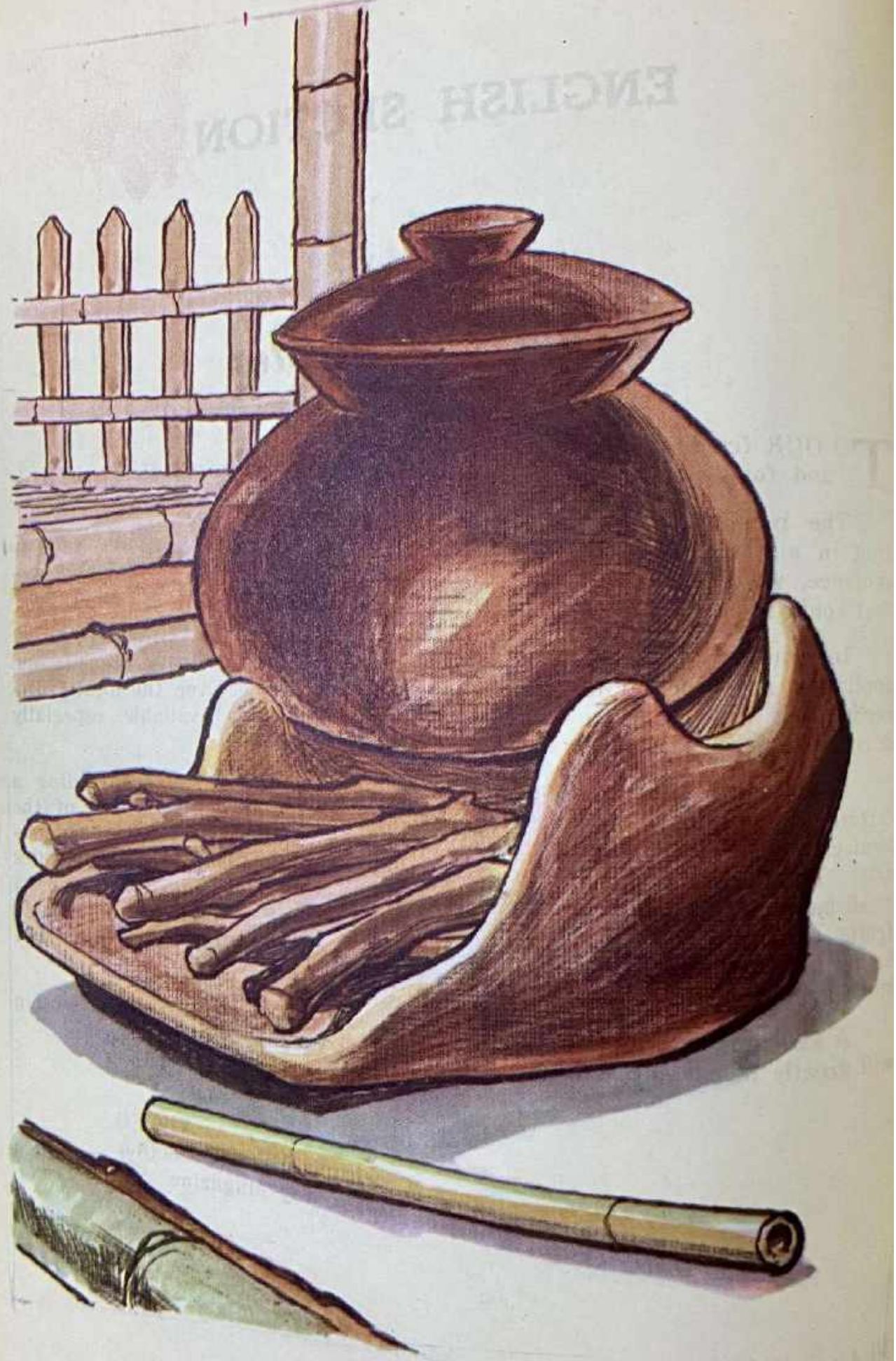
Instructions are very easy to follow and no extraordinary utensils and appliances are necessary to be able to do the cooking. Even the local fruits needed for some desserts and refreshments are easily available, especially during the summer months when fruits are in abundance.

In the case of the *galapong*, the batter obtained from stone-grinding a certain kind of local grain called *malagkit*, used in the preparation of the local cake or *bibingka*, local markets have certain stalls selling this commodity. This is also the batter used for the delicacy *guinataan* which includes small balls of this *galapong*, diced sweet potatoes, saba bananas, and nangka fruits, cooked in coconut milk. Although the soaked-in-water *malagkit* could be ground with the ordinary iron grinder, results would not be as good. The stone-grinder turns out smoother and thicker batter.

A glossary of local terms and their equivalents at the end of the section will greatly help you. We hope you will have an enjoyable time cooking.

—LIWAYWAY A. ARCEO
Editor, Women's Section
Liwayway Magazine

30 August 1969
Manila, Philippines



Native Clay Stove and Pot

SPECIAL DISHES

LECHON

The *king* of Filipino fiesta table is lechon or roast suckling. It is usually a small pig, cleaned and stuffed with loaves of bread or tamarind leaves. The opening in the stomach is closed by strong strings or thin rattan strips.

If pig is to be cooked in oven, put it on a rack, pour boiling water over the whole body. Wipe body dry with paper towel or clean cloth. Then brush it all over with melted lard or cooking oil. Place in moderate oven. Baste with drippings once in a while. Let stand until skin is golden and crispy.

If pig is to be cooked over live charcoals, thrust a bamboo pole through it from rear to mouth, and roast slowly, turning often to make skin brown evenly.

Serve with sauce.

LIVER SAUCE FOR LECHON

the pig's whole liver, broiled lightly and ground
1 tbsp. onion, chopped
1 head garlic, minced
1 cup water
1/4 cup sugar
1/4 cup vinegar
1/4 cup bread crumbs
1 tsp. black pepper, ground
4 tbsps. lard
salt

Mix liver with water. Strain.

Melt and heat lard in sauce pan. Saute garlic and onion. Add liver mixture, vinegar, bread crumbs, sugar, salt and pepper. Let boil and stir constantly until thick.

CHICKEN RELLENO
(Stuffed Chicken)

No Philippine feast would be complete without chicken relleno. A big, fat chicken is usually used for the dish, cleaned and boned, but with skin, legs and wings left intact.

1 chicken, about 5 lbs.
1 kilo pork, ground
2 eggs, hard-boiled and chopped
1/4 cup seedless raisins
1 small can sweet pickles, chopped
2 ripe tomatoes, minced
1 small can peas
1 onion, minced
4 tbsps. lard
salt
pepper

Heat lard and saute onion, tomatoes, pork, raisins, peas and pickles. Season to taste. Cook until pork is done. Add eggs.

Put mixture inside chicken. Carefully sew opening. Wrap chicken in cheese cloth. Put in deep cooking vessel, cover with broth and simmer until tender. Remove from fire and fry. Be sure all sides are brown.

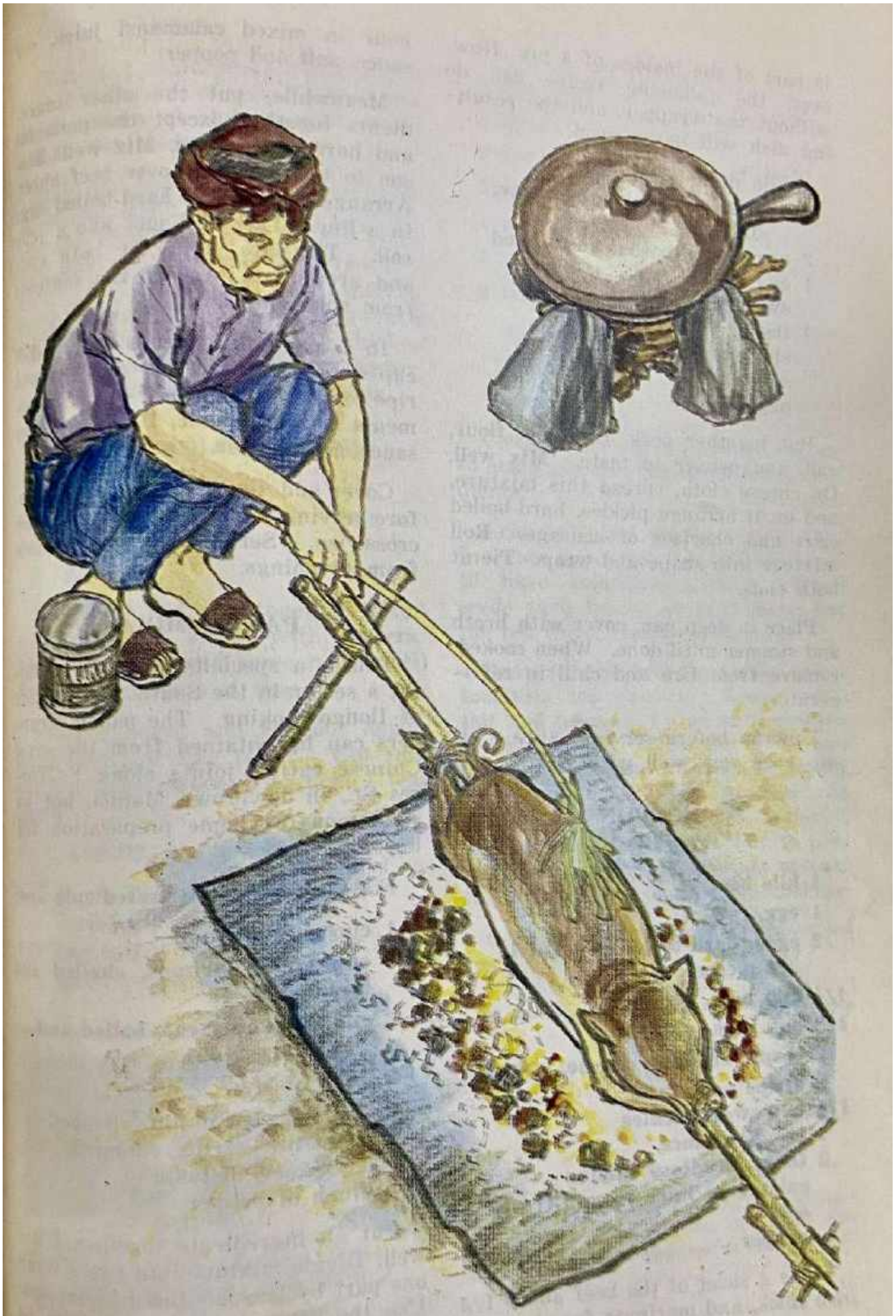
Serve with gravy.

CHICKEN RELLENO GRAVY

Chop chicken giblets and dredge with flour. Heat lard in sauce pan and saute minced onion and garlic. Add broth and giblets. Season with salt and pepper. Stir while cooking until thick and smooth.

EMBUTIDO

Another dish that usually graces a fiesta table is the embutido that looks like morcon, but it is not usually wrapped in meat. If ever, the wrapper is the film-like fat, *sinsal*, which



Roasting Suckling Pig Over Live Coals

is part of the insides of a pig. However, the following recipe can do without the wrapper, and the resulting dish will be as good.

1 kilo pork, ground
2 chorizos or native sausage, sliced
3 eggs, hard-boiled and sliced
1 egg, raw
sweet pickles, sliced
4 tbsps. flour
stock or broth
salt
pepper

Put together pork, raw egg, flour, salt and pepper to taste. Mix well. On cheese cloth, spread this mixture, and on it arrange pickles, hard-boiled eggs and chorizos or sausage. Roll mixture into shape and wrap. Tie at both ends.

Place in deep pan, cover with broth and simmer until done. When cooked, remove from fire and chill in refrigerator.

Unwrap before serving. Slice. Catsup goes very well with it.

MORCON
(Beef Roll)

1 kilo beef
1 egg, raw
2 eggs, hard-boiled and cut to 4 pieces
1/4 cup ham, ground
1/2 cup pork, ground
2 tbsps. cheddar cheese, grated
2 strips pork fat
1/4 cup sweet pickles
1 tsp. soy sauce
2 tbsps. seedless raisins
calamansi juice from 3 fruits
salt
pepper

Make a sheet of the beef about 1/4 inch thick, and marinate for about an hour in mixed calamansi juice, soy sauce, salt and pepper.

Meanwhile, put the other ingredients together except the pork fat and hard-boiled eggs. Mix well. Season to taste. Spread over beef sheet. Arrange the fat and hard-boiled eggs in a line. Then roll just like a jelly roll. Tie with string at both ends and around, to prevent the contents from spreading out.

In a pan, mix 2 cups water, 1/4 cup native vinegar, 1/2 cup chopped ripe tomatoes, 1 chopped onion, 2 segments crushed garlic, 1 bay leaf, soy sauce and pepper.

Cover and simmer until tender. Before serving, remove strings and slice crosswise. Serve with gravy made from drippings.

PANCIT MOLO

This is a specialty from Molo, Iloilo, a sector in the South, and a pride of Ilongo cooking. The pancit wrappers can be obtained from the small Chinese eating joints along F. Torres St., in downtown Manila, but instructions for home preparation follow the recipe.

For the filling, the ingredients are:

1 cup pork, ground
1/2 cup fresh shrimps, shelled and chopped
1/2 cup chicken meat, boiled and flaked
2 eggs
3 tbsps. green onion, chopped
4 segments garlic, chopped
soy sauce to taste
pinch of pepper

Put all ingredients together. Mix well. Divide mixture into two. Wrap one part by teaspoonfuls in wrappers. Use the other part for broth to be prepared as follows:

Chop 1/2 medium-sized onion and 3 or 4 segments of garlic. Cut into small pieces 3 tablespoons green onion. Set aside.

Melt and heat 1/4 cup lard. Saute onion and garlic. When almost brown, add the remaining part of the stuffing mixture. Let boil for a few minutes. Add about 20 cups chicken broth. Bring to a boil. Drop into broth the wrappers with pork and chicken mixture. Season with salt and pepper. Cover and let boil for 15 minutes.

PANCIT MOLO WRAPPER

2 cups flour
1/4 tsp. salt
1/4 cup water
3 eggs

Sift flour and salt together. Add egg yolks and knead with fingers. Add water. Knead some more until dough is smooth and fine.

Flour a board and roll out dough until thin just like paper. Cut into small triangles enough to hold 1 teaspoon of filling.

ARROZ A LA FILIPINA

1/2 cup boiled glutinous rice or malagkit
1/2 cup boiled rice
1 small young chicken
1 egg, hard-boiled
1 small package raisins
2 green sweet peppers, sliced
3 segments garlic, crushed
1 onion, sliced
3 ripe tomatoes, sliced
3 tbsps. lard
achuete seeds
salt
pepper

Clean chicken very well and cut into small pieces. Prepare other ingredients.

Achuete is fat soluble. Heat lard in sauce pan, and put achuete seeds to have coloring extracted. When seeds turn brown or they have lost the red tinge, remove seeds.

Saute in same lard the garlic, onion, tomatoes and chicken. Season with salt and pepper. Cover until chicken becomes brown. Then add water and cook until chicken is tender. Add the sweet pepper and cook for few minutes. Next add the rice, malagkit and raisins. Stir occasionally to prevent from sticking to bottom of pan. Make fire low and continue cooking.

Garnish with sliced hard-boiled egg.

Refrain from making the strings around the morcon or meat roll very tight, to prevent it from bursting.

pure.

The meals you cook and serve your family deserve the best seasoning you can get . . . pure AJI-NO-MOTO . . . pure monosodium glutamate. Be sure to insist on pure, pure AJI-NO-MOTO everytime you shop. Use it everytime you cook.

"You're sure it's pure!"

MEAT AND PORK

THIS PART dwells mainly on dishes that may be considered everyday fare, but the first three may be served even on Sundays to special visitors. The first recipe, *kari-kari*, will be more appreciated if served with two other dishes, *kilawin* and *adobo*. Although another recipe of adobo calls for coconut milk, this one particular kind served with *kari-kari* is the plain type of pork adobo.

KARI-KARI

1/2 leg of ox
1/2 tail of ox
1/4 kilo tripe
1 cup toasted peanuts, ground
1 small bundle of string beans, sides removed, cut into pieces of desired length
1 cup toasted rice, powdered
6 medium-sized eggplants, cut into pieces of desired length
1 big banana heart, cut finely crosswise after removing hard coverings, washed in salted water
10 tbsps. lard
2 big onions, sliced
5 segments garlic, crushed
3 tbsps. achuete seeds

Scrape leg, tripe and tail of ox to clean. Cut into desired pieces. Wash with salt and water. Put in a big kettle, cover with water and boil until tender. This is usually done a day in advance. Set aside.

Extract coloring from achuete seeds the same way as explained previously. In this lard, saute garlic, onions and parts of ox. Pour into the kettle where parts are boiled. Salt to taste. Boil.

Add banana heart and boil until heart is tender. Add eggplant and string beans. Lastly, add the powdered rice and ground peanuts. Stir to prevent sticking. Peanut butter may be substituted for peanuts.

Serve with sauteed *bagoong*.

SAUTEED BAGOONG

Bagoong is made from a variety of small shrimps called *alamang* which is salted to avoid decaying and to improve taste. The mixture is then sealed in a glass jar which is left for 2 or 3 days. Although this can be eaten uncooked, the taste can be best improved with sauteing.

The best *bagoong* is not too salty, and usually comes from Navotas and Malabon, Rizal and also from the province of Pangasinan. This can be bought easily from markets and groceries.

1/2 cup bagoong alamang
4 tbsps. lard
4 segments garlic, crushed
2 tbsps. native vinegar
1 tbsp. sugar
1/4 cup pork, diced
1 egg yolk

Place pork in sauce pan and add a little water, enough to make pork tender. When water has been consumed, put lard and brown pork. Add garlic and stir until brown. Add vinegar and sugar. Simmer until done. Add egg yolk and stir just before removing from fire.

Bagoong has no substitute for *kari-kari*. This also goes well with green mangoes and santol fruits.

KILAWIN

1 1/2 cups pork, sliced
1 1/2 cups pig's liver, sliced

4 tbsps. lard
3 tbsps. peanut butter
1 1/2 tsps. black pepper, ground
6 segments garlic, crushed
1 small onion, sliced
1/2 cup native vinegar
1/2 cup water
salt to taste

Saute garlic in lard. Add onion. Saute until brown. Add liver. Stir and, once in a while, press back of ladle on pieces of liver to extract liver juice. Add pork and continue frying. Add peanut butter. Stir to avoid sticking. Add vinegar. Boil. Add water. Season with salt and pepper.

If desired, sliced pared radishes may be added for more flavor.

ADOBO

1/2 kilo pork, cut into desired pieces
5 segments garlic, crushed
1/4 cup vinegar
1 cup water
1 tsp. soy sauce
1/2 tbsp. lard

Marinate pork in vinegar, garlic and soy sauce for several minutes. Place in sauce pan, add water, cover and cook slowly. When almost dry, separate the pork from the broth. Drain garlic and fry in lard. Add pork and brown all sides. Add the remaining broth and boil until thick, just like gravy.

For variation, chicken and pig's liver may be combined with pork, and dish will be just as good.

MECHADO

1 kilo beef
strips of pork fat
1/2 cup vinegar
6 ripe tomatoes, minced
2 onions, whole
4 potatoes, halved
1 bay leaf
1/2 cup fat

Insert fat strips in beef, lengthwise. In deep cooking vessel, place the beef, onions, potatoes, bay leaf, tomatoes, vinegar, salt and enough water. Cover and simmer until tender.

If you wish to put color to the dish, add 1 tablespoon pimenton, a powdered food coloring available in any local store, or some achuete juice. Continue cooking. When almost dry, add fat and stir well. Cut crosswise in slices before serving.

BEEF SINIGANG

1/2 kilo cheap cuts of beef with bone
1/4 kilo pork slices or 1 tail of pig, cut into desired pieces
3 ripe tomatoes, sliced
tamarind fruits
kangkong tops
2 small gabe
2 radishes, cut into slices
rice washing
patis

Simmer beef and pork in enough rice washing with tomatoes and patis. Meanwhile, boil tamarind fruits in little water until soft. Mash and strain. Set aside juice. When meat is tender, add tamarind juice. Add water if necessary. When meat is already done, add gabe. After a few minutes, add the other vegetables. Add more patis if necessary.

Serve with patis or sauted bagoong. Patis is the juice produced when boiling bagoong, which is available in all local stores.

BEEF TAPA

1 kilo beef
2 tbsps. salt
2 tbsps. sugar

Slice meat into sheets about 1/2 inch thick. Pound with back of knife. Set aside.

Mix salt and sugar. Then dredge both sides of each meat sheet with the mixture. Keep meat in dry container. If desired, dry under the sun the next day. Broil over live charcoals or fry in cooking oil or lard.

This is especially good with fried rice. Sauce is vinegar with salt and pepper, or blanched ripe tomatoes seasoned with salt.

BACHOY

1/4 pig's liver
2 pig's kidneys
1/2 pig's loin
1 small piece of ginger, cut into small strips
2 segments garlic, crushed
patis to taste
3 tbsps. lard
1 onion, sliced
green onions

Clean the internal organs thoroughly. Cut the kidneys lengthwise and remove the white spots inside. After cutting to small pieces uniformly, fry in lard until brown. Set aside.

In the same lard, saute ginger, garlic and onion, in that order. When brown, add the organs and the patis. Simmer. After about 10 minutes, add enough stock and cover. Boil until done.

Garnish with chopped green onions and serve hot.

DINUGUAN
(Pork Dish With Pig's Blood)

3 cups internal organs of pig, cut into small pieces
1 1/2 cups coagulated blood of pig
1/2 cup native vinegar, mixed with 1 cup water and 1 tbsp. salt
1 onion, sliced
3 segments garlic, crushed
1 tbsp. salt
3 1/2 cups water
3 tbsps. lard
2 hot peppers

Clean organs, including heart, liver, pancreas and kidneys before cutting into bite-sized pieces. Heat lard and saute garlic and onion. Add organs. Fry a little. Add salt and vinegar. Boil.

Meanwhile, cut into cubes the coagulated pig's blood. When meat is tender, add blood little by little. Stir while process is going on. Cover and boil. Taste and season as desired. Add peppers before removing from fire.

Dinuguan is also a favorite afternoon merienda fare and goes well with puto, the recipe of which may be found on some latter page.

LONGANIZA

This is a native sausage, preserved in casings made from dried skins of pig's intestines easily available in markets. Considered a delicacy, longaniza is best enjoyed at breakfast, eaten with fried rice and hot coffee or chocolate.

1 kilo pork meat with fat, ground
3 tbsps. soy sauce
1 tsp. pepper, ground
1/2 cup calamansi juice
1 head garlic, chopped
2 tsps. paprika
1/8 tsp. saltpeter
brown sugar to taste

Marinate pork meat in soy sauce. Add calamansi juice, pepper, garlic, paprika, saltpeter and sugar. Mix very well. Set aside. After 2 hours, fill sausage casings with mixture. Do

not fill densely to prevent sausage from bursting when cooked. Dry in the sun.

To cook, place in frying pan and add a little water. Prick sausage with pointed tip of very sharp knife or with needle. Boil. Let water evaporate and fry in its own fat.

CHICKEN

ADOBO WITH COCONUT MILK

1 fat chicken, cut into desired pieces

5 segments garlic, crushed

1 cup pure coconut milk

1 cup water

1 cup native vinegar

salt

pepper

Marinate chicken in vinegar, garlic, salt and pepper for a few minutes. Put in sauce pan and simmer. When the chicken pieces have turned white, add water. Simmer until tender. When done, add coconut milk and simmer for another 5 minutes, or until broth has become thick and coconut milk curdles and becomes oily.

To make pure coconut milk, have the coconut shredded. Local markets have stalls for this purpose. A medium-sized coconut will serve the purpose. Rich coconut milk can be obtained if a few tablespoons of hot water are poured over the coconut meat and squeezed by the fingers. Strain. Successive squeezes may be used for tenderizing chicken if first cup of water is not sufficient, depending on the age of chicken used.

CHICKEN NILAGA

1 chiken, cut into serving pieces

1 piece ham bone

1 small cabbage, quartered

2 potatoes, halved

6 saba bananas

1 cup garbanzos

1 head pechay, leaves separated

1 onion, sliced

young green onions

patis

Boil enough water to cover chicken. When boiling, add chicken. Season to taste. Add whole onion. Boil until chicken is tender. When done, add potatoes, saba, pechay and cabbage. Before removing from fire, add young onions and garbanzos.

Chicken may be boiled whole if desired. Sauce is patis and calamansi.

CHICKEN PESA

1 fat chicken

1 onion

green onion stems

2 potatoes

cabbage, amount desired

pechay, amount desired

peppercorns

patis

rice-washing

Boil enough rice-washings to cover chicken. Add onion, peeled but whole, patis and peppercorns. Let boil for few minutes and add chicken. Cover. Continue cooking until chicken is tender. Then add potatoes, cabbage, pechay and young green onion stems.

When serving, place chicken, garnished with the vegetables on separate platter. Serve broth in individual dishes or cups.

CHICKEN POCHERO

1 chicken, cut into desired pieces
2 Chorizos de Bilbao, cut into desired pieces
1 onion, minced
1 segment garlic, crushed
5 ripe tomatoes, chopped
6 saba bananas
3/4 cup garbanzos, cooked
2 potatoes, quartered
8 tbsps. lard
patis

Boil chicken with chorizos until tender. Season with patis. Remove meat from cooking vessel and boil in broth the potatoes and cabbage. Boil saba separately.

Heat lard and saute garlic, onion and tomatoes. Add chicken and stock, just enough to make broth thick. Season with patis. Add garbanzos. Garnish with the cooked vegetables when served.

CHICKEN TINOLA

1 fat chicken, cut into desired pieces
1 small piece ginger, cut into strips
2 segments garlic, crushed
1 small green papaya, pared and cut into small pieces
1 small onion, sliced
pepper leaves
patis
1 tbsp. lard
rice-washing

Heat lard and saute ginger, garlic and onion. Add chicken and fry a little. Add patis and cover. Simmer for about 10 minutes or until chicken pales. Add enough rice-washing and cover again. Cook until tender. Add papaya. Boil for a few minutes more until fruit is soft but not mushy. Add pepper leaves just before removing from fire.

If rice-washing is not available, use plain water. If more water is necessary, be sure the water added is hot.

FISH

BROILED BANGUS

1 big bangus
2 ripe tomatoes, chopped
1 onion, chopped
1/2 inch ginger, crushed and cut to bits
salt
pepper

Clean the bangus very well and cut along the back. Remove backbone. Salt the inside of the fish. Set aside.

Mix the other ingredients and season with salt and pepper. Stuff the fish with the mixture and wrap in 3 layers of banana leaves. Broil over live charcoals.

Sauce is soy sauce with calamansi.

CARDILLO

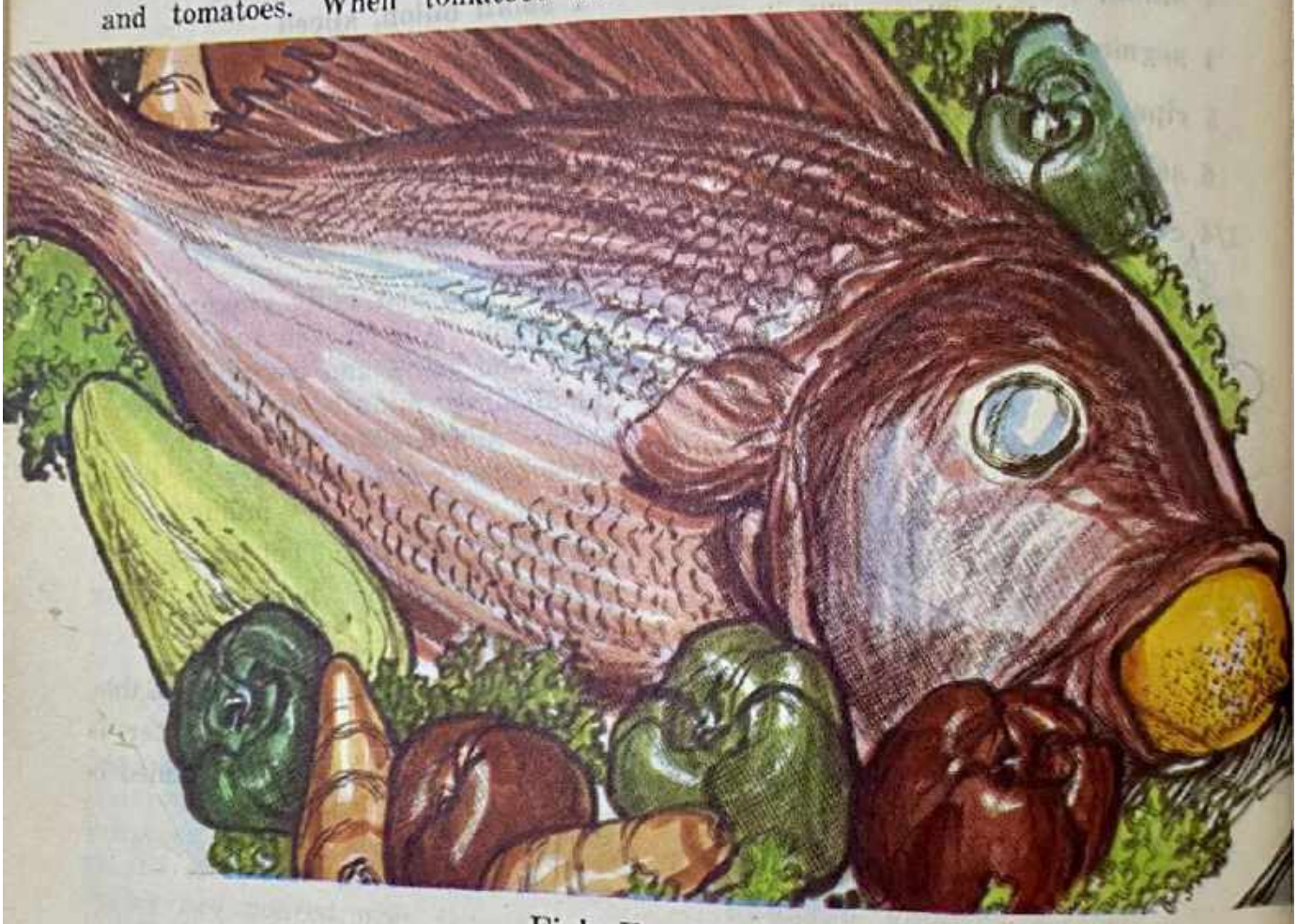
fried fish
2 tbsps. lard
3 ripe tomatoes, sliced
1 segment garlic, crushed
1/2 cup water
1/2 tsp. salt
2 eggs, well-beaten
1 onion, sliced

Heat lard and saute garlic, onion and tomatoes. When tomatoes are cooked, add water. Boil. Add fish and season with salt. After 5 minutes, remove from fire.

Mix with eggs and serve at once. If re-heated, the broth will curdle with the eggs.

FISH ESCABECHE

1 apahap
1 cup vinegar
1 cup water
1/2 cup sugar
1 onion, sliced
2 segments garlic, sliced
1 red pepper, cut into strips
2 tbsps. sifted flour mixed with 1 cup water
1 piece ginger, cut into strips
salt to taste
cooking oil



Fish Escabeche

Clean the fish thoroughly. Slit and salt. Set aside.

Mix vinegar, sugar and salt. Suit taste.

Heat cooking oil and fry fish. Set aside. In same oil, saute ginger, garlic and onion. Add the vinegar mixture. When it boils, add the fish and pepper. Cover and let boil for a few more minutes. When almost done, add flour. Stir gently until thick.

BIA PAKSIW

2 medium-sized bia
1/4 cup water
2 tbsps. native vinegar
1 small piece ginger, crushed

Clean fish very well. Place whole in a cooking vessel with all the other ingredients. Boil. When the fish has turned dull white, it is done.

For a different taste, substitute water with 1 cup rich coconut milk. When bia is cooked, remove it from mixture and put on a platter. Allow the broth to boil for sometime more to make sauce thick. Pour over bia when done.

APAHAP SINIGANG

1 apahap, cut into pieces
2 big ripe tomatoes, sliced
tamarind fruits, green
kangkong tops
2 cups rice-washing
patis

Boil tamarind fruits in little water. When soft, mash and strain juice.

Place rice-washing and tomatoes in sauce pan. Season with patis. When it has come to a boil, add fish and tamarind juice. Cook until fish is done. Add kangkong tops.

Sauce is patis.

BANGUS RELLENO
(Stuffed Milkfish)

1 big bangus
1 cup cheddar cheese, grated
2 eggs
2 onions, minced
4 tbsps. butter
1 can peas
4 segments garlic, crushed
1/2 tsp. pepper, ground
2 stems green onion, cut into small pieces
1/2 can tomato, minced
2 tbsps. lard
salt

Clean the fish thoroughly. Cut an opening at the back. Remove meat. Take care not to destroy skin. Put skin aside. Blanch meat. Remove bones.

Heat frying pan. Melt butter. Saute garlic, onion and tomato. Add fish meat. When done, add half of the peas, pepper and cheese. Mix well. Put inside skin of fish as filling. Sew opening and roast or bake.

Serve with sauce.

SAUCE FOR BANGUS RELLENO

Mince onions and tomatoes and crush garlic. Saute in lard. Add 1 cup stock. Salt to taste. Add milkfish and the remaining peas. Simmer for 15 minutes. Garnish with chopped green onion stems.

BANGUS EN TOCHO
(Milkfish With Fermented Soy Bean Curd)

1 medium-sized bangus, cleaned and cut
1 cube tahure or fermented soy bean curd, available in any local market or grocery store
1 piece ginger, about 1 inch, cut in strips
1 onion, sliced
2 segments garlic, cut crosswise
2 1/2 tbsps. native vinegar
1/2 cup lard

Fry the fish, half-done. Set aside. Soak the tahure in vinegar and little water.

Heat lard. Saute ginger, garlic and onion. Add tahure mixture. Boil. Then put fish and a little more water. Boil for a few minutes.

PANCIT PALABOK

2 kilos bijon sariwa
1 kilo shrimps, cooked and shelled
1 kilo pork, diced
4 eggs, hard-boiled and sliced
4 cups shrimp juice
12 smoked fish, flaked
1 head garlic, chopped
2 onions, sliced
1 tsp. vet-sin
lard
patis
pork crackling, ground
1/3 cup oysters, shelled and blanched
1 cup tokwa, sliced
1 tbsp. achuete seeds
10 calamansi

This variety of noodles is called *palabok* because of the shrimp sauce that goes with it, which is typically Filipino. There is a particular kind of bijon sariwa or fresh bijon which is mainly for this dish. This bijon is dull white in color, more bulky and perishable, unlike the ordinary dry bijon.

Set aside half of the cooked, shelled shrimp to be used for garnishing. Chop the other half. Fry tokwa and dice. Boil pork. Set aside broth. Extract the shrimp juice from the heads and tails by pounding.

Fry garlic in hot lard. Separate from the lard. Set aside. Extract coloring from achuete seeds as instructed previously. In the same lard, saute garlic, onion, pork, tokwa and shrimp. Season with patis and vet-sin. Add shrimp juice. Bring to a boil. Add the broth where pork was boiled. Thicken with cornstarch. This is the *palabok* or shrimp juice.

Boil a big kettle of water with salt. Put bijon in bamboo strainer and soak in boiling water until cooked. Put on platter. Pour the *palabok* over bijon. Garnish top with the flaked smoked fish or tinapa, pork cracklings, shrimps and oysters. Arrange the sliced eggs. Serve with patis and calamansi.

This is also a favorite snack, eaten with puto.

To get shrimp juice, remove hard shell of head of shrimps and pound in native mortar called *almires*. Put water and squeeze with fingers. Strain. Repeat process until required juice is obtained.

PANCIT TAGALOG

1 kilo miki
1 kilo pork
1/2 kilo shrimps, shelled
4 small crabs, boiled and flaked
3 heads garlic, crushed
2 onions, sliced
green onions, cut into strips
6 eggs, hard-boiled
8 calamansi fruits, halved
lard
patis

Cook pork in water. Set aside broth. Cut pork into small pieces. Pound the heads and tails of shrimps and the shells of crabs. Extract 1 cup juice. Strain.

Saute garlic. When brown, separate from lard, leaving just a few pieces. Set aside the fried garlic. In lard, saute onions and shrimps. Add pork. Season with patis. Add shrimp juice. Bring to a boil. Add crab meat and the stock where pork was previously cooked.

Wash miki in hot water. Add to shrimp mixture. Mix well. Arrange noodles on tray. Garnish top with sliced hard-boiled eggs and calamansi fruits.

LUMPIA LABONG

6 cups labong, boiled and chopped
1/2 kilo pork, cut into small pieces
1/2 kilo shrimps, shelled
5 pieces tokwa, cubed and fried
1 big onion, sliced
6 segments garlic, crushed
1 tbsp. lard
lumpia wrappers
fresh lettuce
1 cup shrimp juice
patis

Heat lard. Saute garlic, onion, pork and shrimps. Add shrimp juice. When boiling, add labong. Season with patis. Simmer. After a few minutes, add tokwa. Cook until labong is done.

On each wrapper, place a lettuce leaf and put filling, enough for one end to be folded, and the other open, with part of the lettuce leaf protruding. Seal side with sauce.

LUMPIA WRAPPERS

Lumpia wrappers, called *apa*, may be bought from local markets, but it is also easy to prepare.

2 cups flour
1 cup cold water

Mix the water and flour. Knead with fingers. The dough is just right when it can be made into a ball and picked up easily.

Grease a carajay over a very low fire of charcoals. Put a small ball of dough which can be easily and lightly pressed in the hollow of the carajay to make a thin sheet. Carefully lift prepared crust. If any bit of dough is left, remove piece before putting another small ball.

LUMPIA SAUCE

Fresh lumpia, as this variety is called because it is not fried, is served with a special kind of sauce called *bicho*. Cornstarch is better used than flour, for the simple reason that lumps are easily avoidable and it has a more glazed appearance.

2 tbsps. cornstarch
1/3 cup brown sugar
1/2 cup soy sauce
1 1/2 cups water
3 segments garlic, crushed
2 tbsps. lard

Heat lard. Saute garlic. When brown, remove garlic. Into this lard, pour the cornstarch mixture made from the first 4 ingredients. Stir constantly until sauce thickens.

Newly pounded garlic is served with this sauce.

LUMPIA FRIED

1/2 cup pork, ground
1 cup beef, ground
1/2 cup ham, chopped
1 onion, minced
1/2 cup potatoes, cubed
1/2 cup garbanzos
1 small box raisins
3 segments garlic, crushed
1 cup water
cooking oil
lard
salt

Heat lard and saute garlic and onion. When brown, add beef and pork. Season with salt and stir. Add water, cover and cook until meat is tender. Add potatoes and garbanzos. Lastly, add raisins.

Cool before wrapping. Be sure just enough filling is placed in each wrapper. Fold two ends well and roll. Wet right index finger with water and seal side. Deep fry in cooking oil.

Sauce is native vinegar with salt and crushed garlic. Ground pepper may be added, if desired.

Variation in filling can be had if ground pork and beef are substituted with sauteed mongo sprouts and sweet potatoes. Other ingredients are diced pork, diced tokwa and shelled shrimps.

VEGETABLES

SAUTEED AMARGOZO

1/2 kilo amargozo
1/4 kilo pork, cut into small pieces
1/4 kilo shrimps, shelled
1 onion, sliced
2 segments garlic, crushed
6 ripe tomatoes, sliced
3 tbsps. lard
1 cup shrimp juice

Select the variety that is not of deep green color and the waves on the skin big and apart. This is supposed to be not too bitter. Divide the amargozo and remove the seeds. Cut crosswise into thin slices.

Heat lard in sauce pan. Saute garlic, onion and tomatoes. Add pork and cook until tender. Add shrimps, and then the shrimp juice. Stir to prevent broth from curdling. When boiling, add amargozo. Continue simmering until amargozo is done. Season to taste.

Variation with this dish: Add 2 well-beaten eggs before finally removing from fire, or add 2 tablespoons peanut butter.

BULANGLANG

1 cup squash, peeled and cubed
1 cup malungay leaves
1 cup upo, peeled and diced
1 1/2 tbsps. bagoong alamang
2 ripe tomatoes, sliced
1 cup rice-washing

In a deep sauce pan or pot, mix tomatoes, bagoong and squash. Put rice-washing and boil. After 2 to 5 minutes, add upo. When this is almost tender, add malungay leaves and boil until they are wilted.

Serve at once. Re-heating will spoil the flavor.

A variation can be had if broiled bangus or dalag is added when the vegetables are cooked.

OKOY

1/2 kilo togue, blanched
12 shrimps, boiled and dried
1 piece tokwa cut into 12 small, thin pieces
1 tsp. salt
1 cup cornstarch or flour
2 eggs, well-beaten
1 onion, chopped
1 tbsp. vet-sin
1 cup shrimp juice
1 tbsp. achuete seeds

Dissolve flour in 1/4 cup water. Add salt, vet-sin, shrimp juice, onion and eggs. Mix thoroughly until a

Native Mortar or "Almires"

smooth batter is prepared. In little cooking oil, extract the coloring from the achuete seeds and add to batter. Set aside.

Blanch togue and drain. Heat cooking oil in a deep cooking vessel. On a saucer, put 3 tablespoons batter. Let it spread. On the batter, place some togue, 1 shrimp and 1 piece tokwa. Add a little more batter and carefully put into the hot cooking oil. Cook until golden brown. Repeat process until togue and the other ingredients are consumed.

Serve with crushed garlic, vinegar and salt.

PINACBET

This is a vegetable dish said to be one of the favorites of no less than the President of the Republic of the Philippines, Ferdinand E. Marcos.

1 regular-sized amargozo
6 eggplants
5 tomatoes
1 onion
3 tbsps. bagoong
1 cup pork, diced
2 segments garlic, crushed
lard
1 cup rice-washing

Prepare eggplants and amargozo. Cut stem off eggplants. Cut amargozo lengthwise and remove seeds. Then cut them into quarters. Slice the tomatoes and onion.

Heat lard in sauce pan and saute garlic, onion, tomatoes, bagoong and pork. When half-done, add eggplant, amargozo and rice-washing. Simmer until cooked.

The dish produces a better taste when cooked in a clay pot.

SAUTEED TOGUE

2 cups togue or sprouted mongo
1/4 cup pork, diced
15 shrimps, shelled
1/2 cup shrimp juice
1 segment garlic, minced
2 tomatoes, sliced
1/2 onion, chopped
1 tbsp. lard
1 tsp. salt

Wash togue. Remove the remaining mongo skins. Drain. Heat lard in sauce pan. Saute garlic, onion and tomatoes. Add pork and shrimps. Season with salt. Add shrimp juice. Cover and cook for a few minutes. Then add the togue. Simmer until togue is done.

YOUNG COCONUT

VERY TYPICALLY Filipino is the buko or the young of the coconut. No Filipino fiesta, picnic or excursion is complete without buko.

Get pulp or meat by scooping with spoon or by grating. Serve with the coconut water mixed with sugar and ice.

COCONUT MILK WITH GULAMAN

For every piece of gulaman or agar-agar, use 2 cups water and 1/4 cup sugar. Boil together water and sugar. When sugar is fully dissolved, add gulaman. Strain into mold. Chill until set. Put aside.

Get the milk from grated matured coconut or *niyog*. Water to be used depends on thickness or richness of milk desired. Add sugar to taste.

Put coconut milk in individual glasses, add gulaman cut into small cubes, and chill.

For variation, add toasted pinipig before serving.

MANGO ADE

1 cup mango juice
3 cups water
1/3 cup sugar
ice cubes

Select fully ripe mangoes. With a fork, scrape flesh. Pass through sieve. Mix with sugar and water. Stir very well. Serve with ice cubes in tall glasses.

Katas ng Papaya

PAPAYA ADE

2 cups ripe papaya flesh
10 calamansi
2 cups pineapple juice
3/4 cups sugar
2 1/2 cups iced water

Scrape papaya flesh and pass through sieve. Mix with calamansi

and pineapple juice. Add sugar and water. Stir very well. Chill before serving.

ARROZ CALDO WITH GOTO
(Rice Porridge With Tripe)

1 cup rice
2 cups, boiled tender tripe, cut into bite pieces
1 small onion, sliced
2 tbsps. patis
2 segments garlic, crushed
2 stems green young onion, cut finely
powdered pepper
2 tbsps. lard

Clean goto very well and boil until tender. When done, cut into bite pieces and set aside. Heat lard and saute garlic, onion and rice. Add the stock in which the goto was boiled. Cook the rice porridge until smooth and thick. Then add the goto and season with patis.

This dish called locally *lugaw*, can be made more palatable if more crushed garlic is fried and sprinkled on each serving, together with pepper and green young onions. The rice porridge is served with patis and calamansi to enhance the taste.

Native Stone Grinder or "Gilingan"

Cooking Native Bibingka

BIBINGKA CASSAVA

1 cup fresh cassava, grated
2 eggs
3/4 cup sugar
3/4 cup coconut milk
1/2 cup young coconut or buko, scraped
3 tbsps. shortening
4 tbsps. cheddar cheese, grated

Melt shortening. Beat eggs and add sugar, melted shortening and coconut milk. Add cassava and young coconut. Add 2 tablespoons cheese. Mix very well.

Wilt a piece of banana leaf over a low fire. Line mold or baking pan, previously greased. Pour mixture here. Bake in moderate oven. When almost brown, brush with butter. Sprinkle top with sugar and remainder of the cheese. Continue baking until golden brown.

BIBINGKA MALAGKIT

2 cups malagkit
3 1/2 cups coconut milk from 2 coconuts
3/4 cup rich coconut milk, undiluted, first squeeze from 2 coconuts
1 1/2 cups sugar
1 tsp. salt
1/4 tsp. powdered anis

Native Bananas

Boil the diluted coconut milk in a deep cooking vessel. Add malagkit and salt. Stir constantly while cooking until dry. Lower fire and add 2/3 cup sugar.

Line a clay mold with wilted banana leaf. Pour mixture. On top of the mixture, pour the rich, undiluted coconut milk and the remaining sugar. Sprinkle anis seeds. Put over fire.

On a piece of metal sheet large enough to cover clay mold, put live charcoals. Cover mold with it until bibingka browns.

An ordinary gas or electric oven will do the job as well. Put in moderate oven. Then put in broiler section to brown the top.

BIBINGKA PINIPIG

3 cups pinipig
3/4 cup undiluted coconut milk
2 cups diluted milk from the 2 coconuts grated for the rich coconut milk
1 1/2 cups brown sugar
1 tsp. salt
latik

Boil diluted milk, pinipig and salt in a deep cooking vessel. Lower the heat. Add 1 cup sugar.

Wilt a piece of banana leaf. Line a clay mold. Transfer pinipig here. Pour the rich coconut milk on top. Sprinkle the remainder of the sugar. Bake until brown.

Garnish top with *latik*. To make *latik*, get the pure, undiluted milk from grated coconut and boil until oil is extracted. A cheese-like precipitate is produced during the process and this becomes brown in color. This is the thing called *latik*.

CORN GUINATAAN

1/2 cup malagkit
1 cup young corn, scraped off cob
8 cups coconut milk
1 cup undiluted coconut milk or the first extract from the grated coconut
2 cups sugar
1 tsp. salt

Wash malagkit and boil in the 8 cups of coconut milk. When half-done, add corn, sugar and salt. Continue cooking. Stir once in a while un-

til rice and corn are cooked. Before serving, put rich coconut milk on top.

Another way to serve is to have individual plates or dishes on which add a little of the rich coconut milk on each serving.

CUCHINTA

1/4 cup malagkit
2 1/2 cups rice
1/3 cup cooked rice
5 cups water
3 tbsps. ligia or lye
achuete juice for coloring

Soak rice and malagkit. Let stand overnight. Grind with the 5 cups of water where they were soaked, plus the cooked rice. Add sugar, lye and achuete. Place in molds, filling each 3/4 full. Cover and cook over boiling water or by steaming. Cool cuchinta before serving. Serve with grated coconut.

In this recipe, extract the achuete coloring by soaking seeds in little water. Be sure container and fingers are fully free from fat or oil. Otherwise, coloring will stick to dish and fingers.

Be careful about the amount of lye used: an over-placed amount will make the cuchinta taste bitter.

Tea goes very well with *cuchinta* which is usually served at breakfast or snack time.

ENSAIMADA

4 cups flour
6 egg yolks
3/4 cups sugar
1/2 cup evaporated milk
3/4 cup margarine
2 tsps. baking powder
1 1/2 tsps. dry yeast
1/2 tsp. salt
1/4 cup warm water

Cuchinta

Put yeast in warm water to melt. Set aside.

Sift flour, baking powder and salt together. Do it 2 times. Add 1 tablespoon sugar and 1/2 cup flour to yeast and water.

Meanwhile, cream margarine. Add sugar and blend well. Add yolks, one at a time. Beat well after each yolk. Add flour alternately with milk. Beat in yeast mixture.

Flour a board. Knead the flour here. Divide. Roll out each part until thin. Butter each and roll, the same way as we do with jelly roll. Coil into a bun.

Grease mold and set aside ensaimada to rise. Wait to double in bulk. Bake in hot oven until brown. Brush with butter and sprinkle sugar on top.

SABA FRITTERS

8 saba bananas
1 cup sifted flour
1 egg, beaten
1 tsp. baking powder
1/3 cup water
2 tbsps. sugar
4 tbsps. milk
1/2 tsp. salt
cooking oil

To prepare batter, sift together flour, salt, baking powder and sugar. Add milk and water. Stir. Add egg. Then add this mixture to dry ingredients. Mix until batter is smooth. Set aside.

Peel the bananas. Slice lengthwise. Roll in flour. Dip in batter. Be sure the banana is completely covered with the batter. Fry in hot cooking oil until brown. Drain. Coat with sugar before serving.

Saba fritter has always been a favorite merienda fare. It goes very nicely with hot coffee or iced tea with calamansi juice.

PUTO

1 cup rice, soaked in 3/4 cup water
3/4 cup white sugar
1 1/2 tsps. baking powder
1/4 tsp. salt

Grind rice. If properly done, it has the consistency of thick batter. Add sugar, salt and baking powder. Mix well.

Put into molds, filled to 2/3 capacity. Steam.

Puto is done when after pricking with toothpick, the device comes out dry. Serve with grated coconut and hot tea. Sometimes this is served with dinuguan.

SUMAN SA LIGIA

1 1/2 cups malagkit
1 tbsp. ligia or wood ash lye

Soak malagkit in water until swollen. Wash and drain. Add ligia. Mix thoroughly.

Prepare the banana leaves for wrapping by passing them over a low fire. Make 2 layers of leaves for every suman. Put about 2 1/2 tablespoons of the malagkit. Wrap in such a way that the rice pudding is rectangular in shape. Tie very well in pairs. Arrange in big cooking vessel. Put water enough to cover suman. Cover tightly and boil until rice is cooked.

Serve with grated coconut, sugar and latik. This goes very well with hot tea.

Puto

BUKAYO

6 cups grated coconut
3 cups sugar
12 tbsps. glucose

Mix coconut, sugar and glucose in copper vat. Stir constantly to avoid burning until it does not stick to the fingers when touched.

Place on a greased board. Make a sheet of it, about 1/4 inch thick. Cut into desired pieces and wrap each piece in wax paper.

COCONUT JAM

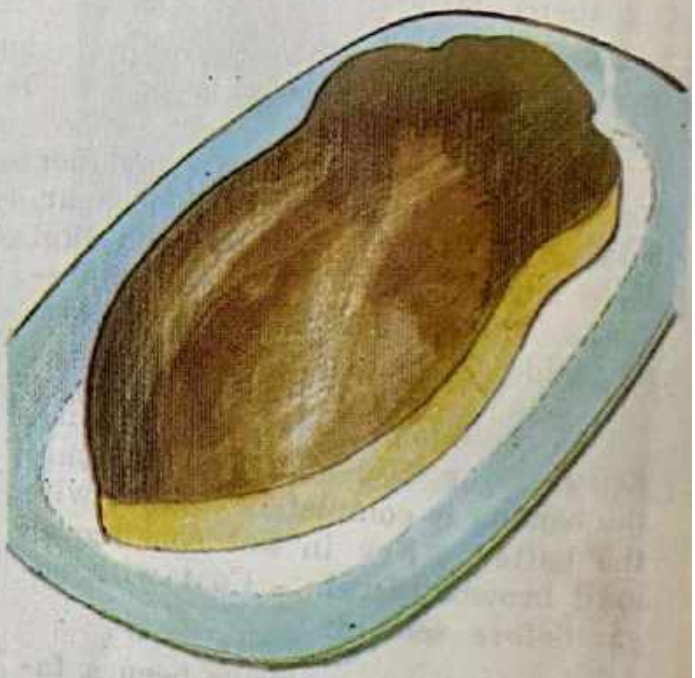
5 cups coconut milk
2 cups brown sugar
1 cup glucose

Mix all ingredients in copper vat. Cook over a moderate fire. Stir until thick.

In this recipe, use 5 coconuts. Grate. Add 2 cups hot water and mash well with fingers. Squeeze and strain. Add another 2 cups hot water. Do the same process, until the third time when 1 cup hot water will be sufficient.

The jam is done when after putting a drop of it in cold water, the dessert hardens. If it mixes with the water, it needs some more time over the fire. Oil also begins to appear when jam is ready.

Locally, this is known as *matamis sa bao*, being placed on half the coconut shell and sold thus.



LECHE FLAN

8 egg yolks

2 cups fresh milk

1 cup sugar

1 lemon rind, grated

Scald milk. Beat the egg yolks with sugar, milk and lemon rind. Pour into mold lined with caramelized sugar. Place this mold in a pan half-filled with water and bake. Cook until mixture becomes firm. Then place in boiler section to brown top.

To caramelize sugar, put 1 cup sugar in a sauce pan and melt over moderate fire. Mix with 1/4 cup boiling water and stir.

PRESERVED SANTOL

20 perfectly ripe santol fruits
1 kilo sugar
2 cups water

In selecting the santol fruits to be used for this purpose, be sure there are no dark spots on the skin. This is an insurance that the fruits are fresh and firm but ripe.

Boil the fruits in enough water, preferrably rice-washing. but take care that they do not break. When they are tender, remove from water and drain. Cool.

Use a very sharp knife in paring the fruit. Remove the skin as thinly as possible. Open each fruit by cutting crosswise. Remove the seeds and each part will look like cups. Place the flesh in a basin of rice-washing. Let stand overnight. Remove from rice-washing and wash in clean water. Prepare rice-washing again and soak fruits for another 12 hours. Then rinse thoroughly. In rinsing, squeeze gently each piece, taking care not to destroy flesh. Then boil water in a big kettle, large enough to contain fruits without crowding. When water boils, drop flesh one by one after smoothing each carefully. Let boil for 5 minutes. Then remove from water and drain. Cook in syrup.

SYRUP FOR PRESERVED SANTOL

Boil the sugar and water until it spins a thread-like appearance when dropped from spoon. Put fruits in this syrup and boil for 10 minutes. Remove from fire. Cool.

The next day, remove the fruits from the syrup and boil syrup again. Drop the fruits and let boil for 3 minutes.

The fruits can then be packed in jars for future use.

Another way of preparing the santol fruits for cooking is to pare them while still uncooked. The seeds can then be utilized for cold ades. The flesh are then soaked in water mixed with little lime as soon as pared to prevent discoloration and to make them firm. After washing in clean water, the same procedure goes.

PICKLED FOOD

BAGOONG ALAMANG

4 cups alamang
1 cup salt

Clean alamang very well without wetting with water. Remove small fish, sea weeds and shells that may be found in it. Prepare jar or clay pot and be sure the container is dry.

Mix alamang and salt thoroughly. Carefully pack in jar. Cover tightly and keep in dry cool place. Let stand for 3 or 5 days when it will be ready to be eaten uncooked or sauteed.

BALAW-BALAW
(Fermented Rice With Shrimps)

1 cup rice, cooked in

2 cups water

1/2 kilo shrimps, the variety with big head and soft shell

2 tbsps. salt

Salt the shrimps and let stand overnight. Cook the rice and cool afterwards. Then mix shrimps and rice in a container with tight cover. After 4 or 5 days, the mixture will have turned sour and is ready to be eaten.

Saute before serving with crushed garlic and chopped onion and tomatoes. This goes very well with fried fish and blanched leafy vegetables.

DALAG BURO
(Fermented Rice With Mudfish)

1 medium-sized dalag
1 cup rice
2 cups water
1 tbsp. angkak

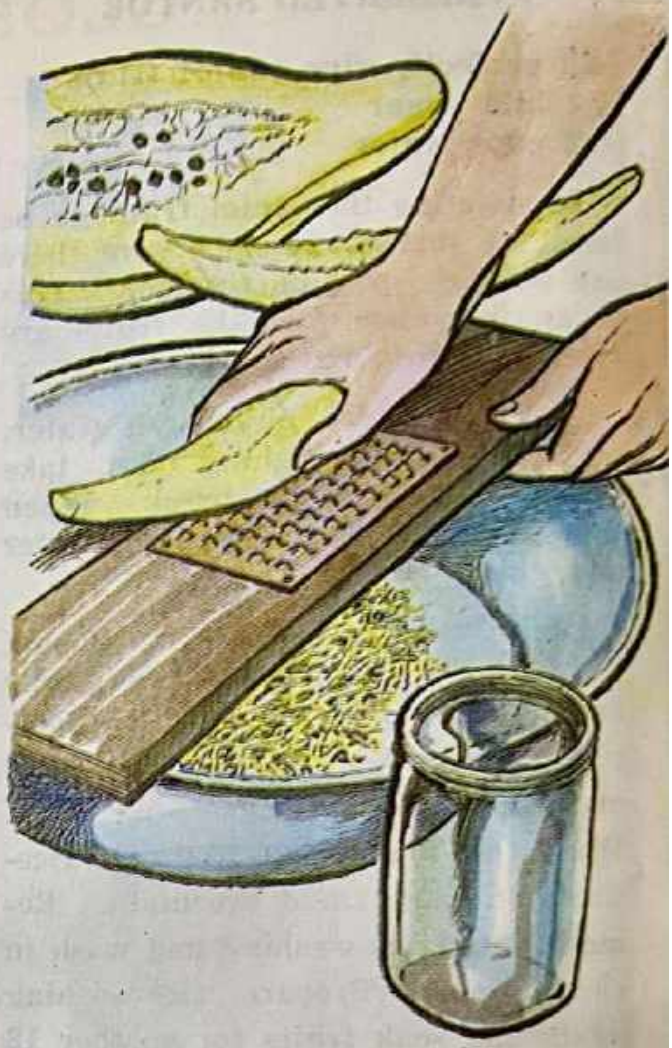
Clean the fish thoroughly. Pay special attention to grimy skin which can be cleaned by rubbing table salt. Then cut fish into slanting pieces, from the back towards the stomach. Salt all pieces on both sides. Set aside overnight.

Cook rice in water. Cool after cooking. Pound the angkak, which is a red-coloring agent easily available in markets, and add to rice. Mix the rice and fish and store in a glass jar with a tight cover. Allow 4 or 5 days to have the mixture turn sour.

Before serving, saute the buro in lard, garlic, onion and tomatoes.

PAPAYA PICKLE

4 cups green papaya, grated
1/2 cup salt
5 segments garlic
16 native onions, peeled and sliced
1 sweet pepper, sliced to thin strips
1 green pepper, sliced to thin strips
1/4 cup sliced ginger
1/2 cup vinegar
1/4 cup sugar
1/2 tsp. salt



Shredding Green Papaya for Pickles

Salt grated papaya and squeeze with fingers to extract juice. Repeat process several times until papaya is dry. Soak in plain vinegar and let stand overnight. Next day, squeeze vinegar from papaya.

Boil vinegar, salt and sugar, to make syrup. Cool. Arrange papaya and rest of the ingredients in a jar. Pour syrup over when cool. Be sure all air bubbles are removed. To do this, insert spoon around jar, each time allowing the air bubbles to evaporate first before removing spoon and inserting it again some place.

Keep in refrigerator or in a cool dry place.

GLOSSARY

Local Terms With Their Equivalents

Achuete — red seeds used for food coloring

Angkak — red grain or rice used for coloring fermented fish

Bangus — milkfish

Bia — goby

Buko — young of coconut

Dalag — mudfish

Gabe — taro

Galapong — batter made from ground rice soaked in water overnight

Garbanzos — chickpeas

Goto — tripe

Kangkong — swamp cabbage

Labong — bamboo shoots

Latik — curdled cheese-like bits resulting from boiling coconut milk to make oil

Ligia — wood ash lye

Palabok — sauce of native noddles

Patis — sauce made from boiling bagoong

Saba — a variety of bananas used for dessert, cakes and is usually cooked before being served

Tahure — fermented soy beans, caked

Togue — mongo sprouts

Tokwa — soy bean curd